

Koolilõuna nädalamenüü 07.05-11.05.2018
Viljandi Kesklinna Kool
Urmas Klaasi nädal

Esmaspäev, Urmas Klaasi pastaretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	250	377.21	21.55	16.48	33.81
Kaalika-jõhvikasalat	40	29.56	0.35	2.12	2.83
Hiiinakapsasalat tilliga	40	14.86	0.62	0.92	1.24
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Roheline tee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õun, apelsin, banaan	100	72.85	0.93	0.27	17.18
Kokku		687.85	29.48	21.59	93.30

Teisipäev, Urmas Klaasi magustoidusoovitus	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp veiselihaga	250	247.75	11.90	16.10	15.23
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Marjakissell	130	98.41	0.29	0.02	23.81
Kohupiimavaht	50	93.06	3.24	3.60	11.48
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		678.52	23.42	23.98	94.06

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	150	176.44	8.93	12.46	7.80
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Porgandi - valge redisesalat	40	29.58	0.38	2.09	2.75
Valge- ja punasekapsasalat	40	21.79	0.48	1.28	2.50
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		650.92	20.97	21.66	96.37

Neljapäev, Urmas Klaasi lemmiksupp	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	250	247.46	11.91	14.20	17.97
Vanilje-kooretarretis	120	219.50	5.39	8.70	29.68
Vaarika - mustsõstra toormoos	20	30.59	0.15	0.06	7.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Paprika ja kaalikas	100	29.40	1.05	0.25	6.85
Kokku		712.15	25.20	25.07	97.59

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud heigifilee tomati ja juustuga	60	123.62	13.06	7.72	0.59
Hapukoorekaste	50	74.24	0.65	6.10	4.37
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Kapsasalat punase redisega	40	24.32	0.54	1.30	3.10
Peedi-kurgi-porgandisalat	40	21.19	0.51	0.90	2.96
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		677.42	24.34	21.78	98.74

Nädala keskmine:	681.37	24.68	22.81	96.01
10 päeva keskmine:	690.98	24.67	22.49	97.18

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.