

## Koolilõuna nädalamenüü 08.10-12.10.2018

### Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150g				
Keedetud kartulid	80g				
Keedetud tatar	80g				
Hapukapsasalat porgandiga	50g				
Kaalika-apelsinisalat	50g				
Seemneseegu	10g				
Hibiskuse-pärnaõietee	250g				
Piim, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	30g				
Must seemneleib	10g				
Rukkileib	20g				
Südamesepik	10g				
Banaan	100g				
Kokku		708.00	23.80	22.40	105.00

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš veiselihaga	300g				
Hapukoor, R 10%	20g				
Riisipuder	100g				
Mahlakissell	150g				
Must seemneleib	10g				
Rukkileib	30g				
Näkileib	10g				
Südamesepik	10g				
Suvikõrvits	100g				
Kokku		665.00	24.40	20.90	99.20

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - penneroog	250g				
Tomatikaste	100g				
Peedisalat valge redisega	50g				
Hiinakapsasalat värskete idudega	50g				
Puuvilja mahlajook	250g				
Keefir, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	20g				
Must seemneleib	10g				
Rukkileib	30g				
Südamesepik	10g				
Pirn	100g				
Kokku		690.00	24.60	21.90	106.00

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	300g				
Kõrvitsaseemned, kuivatatud	5g				
Oliivõlikaste basilikuga	5g				
Rõstitud sepikukuubikud	10g				
Kama-kohupiimamagustoit	120g				
Kirsimoos	30g				
Must seemneleib	10g				
Rukkileib	20g				
Näkileib	20g				
Südamesepik	10g				
Kurk	100g				
Kokku		657.00	22.90	19.90	102.00

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhe seesamiga	80g				
Jogurti-kurgikaste	50g				
Soe köögiviljalisand	80g				
Ürdiriis	80g				
Keedetud kartulid	80g				
Porgandisalat jõhvikatega	50g				
Punasekapsasalat	50g				
Ananassimahl	250g				
Piim, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	20g				
Must seemneleib	10g				
Rukkileib	10g				
Südamesepik	10g				
Apelsin	100g				
Kokku		708.00	28.10	22.70	102.00

Nädala keskmine:	685.60	24.76	21.56	102.84
10 päeva keskmine:	686.80	24.88	21.88	102.20

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.