

Koolilõuna nädalamenüü 11.12-15.12.2017

Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	215.69	8.01	16.60	9.07
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hapukapsasalat porgandiga	40	19.12	0.42	0.88	2.45
Peedisalat	40	17.20	0.64	0.08	3.48
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		641.07	19.96	21.53	94.32

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš kapsa ja kartuliga, veiselihaga	250	207.08	12.19	8.58	20.85
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Marjakissell	130	117.31	0.39	0.15	28.76
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		626.19	20.53	20.75	91.30

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakoib	60	101.94	11.98	5.88	0.27
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Kuskuss keedetud	75	141.25	4.80	1.50	27.34
Hiiinakapsasalat tilliga	40	17.08	0.65	1.12	1.32
Porgandi - valge redisesalat	40	27.15	0.38	2.09	2.15
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	15	41.40	1.41	0.30	8.25
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		672.67	27.91	19.28	99.64

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	166.97	9.02	7.99	15.80
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Värske õli-basiiliku kaste	5	35.80	0.04	4.01	0.07
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Jõulu kohupiimamaius	130	248.37	10.17	8.19	31.63
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värviline paprika	100	29.05	1.10	0.20	6.90
Kokku		729.63	29.28	25.22	97.16

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	150	197.65	11.84	11.49	12.39
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Kapsa - peedisalat õuntega	40	45.60	0.41	3.69	3.22
Porgandi ja apelsinisalat	40	22.46	0.42	0.93	3.55
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
Kokku		678.41	22.60	19.65	105.25

Nädala keskmine:	669.59	24.06	21.28	97.54
10 päeva keskmine:	688.70	24.82	21.78	100.11

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.