

Koolilõuna nädalamenüü 12.10 - 16.10.2020
Ingeri nädal
Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Ingeri praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
<i>Kana Tikka Masala</i>		150	200.45	12.34	13.29	6.58
Aurutatud mais		50	49.40	1.51	0.39	10.35
Keedetud riis		50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud pärl kuskuss		50	62.68	1.92	1.30	10.94
Porgandi - porrulaugusalat		50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet		50	11.15	0.60	0.09	2.19
Kastmevalik salatitele		5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu		5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee		150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250					
Leivatoodete valik (5 sorti)		55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õun ja lillkapsa snäkid		150	46.58	1.35	0.42	10.88
Kokku			695.48	25.42	24.79	93.54

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
Borš kalkunilihaga	250	223.05	13.35	12.90	14.09	
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36	
Rabarberi-rukkivaht	150	186.16	2.52	0.66	43.87	
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84	
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33	
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43	
Kokku			680.54	25.23	21.54	99.91

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
Latika hakklihavorm	50	78.57	8.89	3.91	1.93	
Koorekaste peterselliga	100	108.19	1.41	9.11	5.47	
Aurutatud rohelised herned	50	35.10	2.60	0.20	6.80	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat paprikaga	50	12.33	0.55	0.10	2.77	
Jääsalat, peet, mais, porru	50	22.94	0.97	0.20	4.61	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43	
Pria piimatooted	kuni 250					
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33	
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00	
Kokku			696.67	24.47	23.04	101.48

Neljapäev	Ingeri supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
<i>Kõrvitsapüreesupp sealihaga</i>		250	179.55	9.35	10.11	14.09
Rõstitud sepikukuubikud		10	43.47	1.48	0.32	8.66
Apelsinitarretis		150	141.00	3.60	0.00	30.86
Vahukoor		20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted		150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)		50	146.78	4.27	2.14	26.66
Kiivi ja kurgi snäkid		150	43.43	1.20	0.38	9.60
Kokku			703.76	25.02	23.69	98.10

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
Kapsa - veisehakklihahautis	150	155.58	9.96	9.99	8.03	
Aurutatud kollased oad	50	14.33	0.89	0.05	3.36	
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45	
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44	
Tomat, porgand, kaalikas, hernes	50	19.18	0.99	0.16	4.04	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	
Jõhvikamorss	150	34.91	0.15	0.26	8.54	
Pria piimatooted	kuni 250					
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40	
Kokku			668.50	22.23	23.61	95.78

Nädala keskmine:	688.99	24.47	23.33	97.76
10 päeva keskmine:	688.26	24.56	24.08	96.00

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.