

Koolilõuna nädalamenüü 13.05-17.05.2019
Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanakaste	150	142.94	11.70	8.42	5.35
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.19	0.60	1.18	4.38
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud täisterapasta	50	87.46	2.60	2.38	13.00
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Salatilehtede segu, porgand, kaalikas, hernes	50	19.39	1.08	0.65	4.29
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Must tee sidruniga	150	0.47	0.02	0.01	0.11
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja punasekapsa snäkid	150	49.80	1.35	0.42	11.48
Kokku		695.27	27.51	23.65	97.04

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	253.01	11.41	12.68	25.46
Kirsitarretis	130	125.17	3.63	0.01	27.35
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		694.00	22.67	22.99	102.54

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss juustuga	60	164.58	8.66	12.24	5.15
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Ahjuporgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Kaalikasalat	50	15.76	0.49	0.14	3.75
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	50	23.39	1.02	0.22	4.89
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Maitsevesi melissiga	150	2.35	0.11	1.16	1.10
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja punase redise snäkid	150	42.00	0.90	0.35	10.05
Kokku		692.03	23.77	26.22	97.12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni minestroone	250	97.44	7.73	3.48	9.52
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kama-jogurtidessert	130	281.65	3.93	11.08	41.60
Marja toormoos	20	12.96	0.11	0.01	3.01
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		687.01	22.87	22.63	100.01

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Saidafilee punases kastmes	100	86.98	12.25	2.68	3.77
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud riis köögiviljadega	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Ahjukartulid	50	54.84	1.29	0.57	11.46
Hiiinakapsasalat paprikaga	50	19.26	0.71	1.13	1.85
Jääsalat, peet, mais, porru	50	22.94	0.97	0.20	4.61
Kastmevalik salatitele	25	140.69	0.25	15.16	1.17
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		707.56	25.46	23.87	101.06

Nädala keskmine:	695.17	24.45	23.87	99.55
10 päeva keskmine:	691.48	23.60	23.66	99.24

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.