Daily

# Koolilõuna nädalamenüü 15.04-19.04.2019 Nikolai Novosjolovi nädal
# Viljandi Kesklinna Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|
| Sealiha sinepi-hapukoorekaste | 150 | 143.69 | 7.47 | 8.96 | 8.81 |
| Aurutatud kapsas, porgand ja kaalikas | 50 | 39.72 | 0.62 | 2.68 | 4.08 |
| Keedetud kartulid | 50 | 52.01 | 1.33 | 0.07 | 11.83 |
| Keedetud tatar | 50 | 59.62 | 2.08 | 0.70 | 11.60 |
| Kapsa-peedi salat | 50 | 23.27 | 0.58 | 1.09 | 3.18 |
| Salatilehtede segu, marineeritud sibul, porgand, tor | 50 | 23.83 | 0.51 | 1.86 | 2.88 |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28.14 | 0.05 | 3.03 | 0.24 |
| Must tee sidruniga | 150 | 0.47 | 0.02 | 0.01 | 0.11 |
| Pria piim, R 2.5 % | 150 | 79.50 | 4.50 | 3.75 | 7.20 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 70 | 202.73 | 6.55 | 2.92 | 37.27 |
| Õun ja kurgi snäkid | 150 | 51.45 | 0.42 | 0.46 | 12.51 |
| | Kokku | 704.41 | 24.13 | 25.52 | 99.70 |

| Teisipäev, Nikolai Novosjolovi supiretsept | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|
| Brokolipüreesupp kanalihaga | 250 | 214.81 | 15.63 | 11.12 | 14.66 |
| Röstitud sepikukuubikud | 10 | 43.47 | 1.48 | 0.32 | 8.66 |
| Maasikatarretis | 120 | 136.66 | 3.08 | 0.03 | 30.87 |
| 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) | 60 | 173.77 | 5.61 | 2.50 | 31.95 |
| Pirn ja lillkapsa snäkid | 150 | 57.18 | 0.96 | 0.54 | 14.10 |
| | Kokku | 696.53 | 27.26 | 21.50 | 101.64 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|
| Ahjus küpsetatud valge kalafilee | 60 | 66.88 | 10.74 | 2.55 | 0.19 |
| Koorekaste tilliga | 50 | 54.15 | 0.71 | 4.55 | 2.75 |
| Aurutatud rohelised oad | 50 | 16.38 | 1.02 | 0.06 | 3.84 |
| Ahjukartulid ürtidega | 50 | 75.76 | 1.42 | 2.62 | 12.06 |
| Köögiviljariis | 50 | 68.04 | 1.56 | 1.03 | 13.39 |
| Jääsalat tomatiga | 50 | 17.37 | 0.49 | 1.10 | 1.61 |
| Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede segu | 50 | 12.57 | 0.55 | 0.61 | 3.03 |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56.28 | 0.10 | 6.06 | 0.47 |
| 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) | 75 | 217.21 | 7.01 | 3.12 | 39.94 |
| Õun ja paprika snäkid | 150 | 46.28 | 0.75 | 0.35 | 11.40 |
| | Kokku | 688.51 | 24.46 | 22.16 | 102.70 |

| Neljapäev, Nikolai Novosjolovi magustoit | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|
| Kodune seljanka | 250 | 291.46 | 9.22 | 13.69 | 31.96 |
| Hapukoor, R 20 % | 10 | 20.40 | 0.28 | 2.00 | 0.36 |
| Kohupiim banaaniga | 120 | 106.51 | 8.03 | 2.98 | 11.68 |
| 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 |
| Pirn ja kurgi snäkid | 150 | 39.38 | 0.75 | 0.38 | 9.53 |
| | Kokku | 689.44 | 25.76 | 22.38 | 96.12 |

| Suur Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Nädala keskmine: | 695.07 | 23.93 | 23.09 | 100.84 |
| 10 päeva keskmine: | 693.30 | 23.00 | 22.98 | 101.36 |

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.

Kool Koolisöökla juhataja