

Koolilõuna nädalamenüü 15.10-19.10.2018

Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Magushapu sealihakaste	150g				
Täisterariis keedetud	80g				
Keedetud tatar	80g				
Seemnesegu	5g				
Hiiina kapsa-maisi-paprikasalat	50g				
Porgandisalat astelpajumarjadega	50g				
Tee sidruniga	250g				
Piim, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	30g				
Must seemneleib	20g				
Rukkileib	30g				
Südamesepik	10g				
Arbuus	100g				
Kokku		680.00	23.60	21.90	100.00

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	300g				
Puuviljasalat	230g				
Vaniljekaste	20g				
Must seemneleib, Fazer	10g				
Rukkileib	10g				
Näkileib	10g				
Südamesepik	10g				
Nuikapsas	100g				
Kokku		639.00	20.10	21.10	97.90

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartuliroog	300g				
Koorekaste tilliga	50g				
Toorpeedisalat õunaga	50g				
Kapsasalat värskete tomatiga	50g				
Mustsõstra mahlajook	250g				
Piim, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	20g				
Must seemneleib	30g				
Rukkileib	20g				
Südamesepik	10g				
Kiivi	100g				
Kokku		639.00	24.90	20.70	100.00

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	300g				
Hapukoor, R 20%	10g				
Aprikoosi-mandlikreem	150g				
Must seemneleib	10g				
Rukkileib	20g				
Näkileib	20g				
Südamesepik	10g				
Redis	100g				
Kokku		686.00	24.90	24.10	99.30

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	50g				
Aurutatud hernes, lillkapsas, porgand	100g				
Hapukoorekaste	100g				
Kuskuss, keedetud	80g				
Kartulipuder	80g				
Brokoli-kurgi-sellerisalat	50g				
Värsket kapsa-apelsini-porrulaugusalat	50g				
Puuvilja mahlajook	250g				
Keefir, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	30g				
Must seemneleib	10g				
Rukkileib	30g				
Südamesepik	10g				
Mandariin	100g				
Kokku		713.00	25.00	23.30	106.00

Nädala keskmine:	671.40	23.70	22.22	100.64
10 päeva keskmine:	678.50	24.23	21.89	101.74

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.