

Koolilõuna nädalamenüü 16.10-20.10.2017

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 | 206.13 | 12.19 | 8.58 | 21.20 |
| Hapukoor | 10 | 20.40 | 0.28 | 2.00 | 0.36 |
| Kama-jogurtidessert | 130 | 281.65 | 3.93 | 11.08 | 41.60 |
| 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 |
| Värske porgandi viilud | 100 | 33.70 | 1.00 | 0.40 | 7.70 |
| Kokku | | 675.69 | 22.18 | 23.98 | 95.27 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-----------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kana - penneroog | 250 | 374.80 | 24.53 | 12.35 | 41.72 |
| Tomatikaste | 50 | 30.16 | 0.68 | 1.33 | 4.15 |
| Hiinakapsasalat tilliga | 40 | 17.08 | 0.65 | 1.12 | 1.32 |
| Kaalika selleri - õunasalat | 40 | 14.23 | 0.34 | 0.12 | 3.42 |
| 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 | | 680.60 | 32.58 | 17.84 | 100.12 |

| 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 |
| Kodujuustu hõrgutis mango ja banaaniga | 130 | 179.86 | 4.95 | 2.56 | 32.27 |
| 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 | | 661.11 | 24.06 | 19.58 | 97.80 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--------------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Küpsetatud tilapiafilee | 80 | 175.42 | 15.75 | 12.60 | 0.01 |
| Koorekaste tilliga | 50 | 54.15 | 0.71 | 4.55 | 2.75 |
| Keedetud kartulid | 75 | 78.02 | 2.00 | 0.11 | 17.75 |
| Keedetud riis köögiviljadega | 75 | 95.43 | 2.34 | 0.80 | 20.09 |
| Kapsa- värske kurgi salat seemnetega | 40 | 9.06 | 0.43 | 0.08 | 2.01 |
| Kõrvitsa ja porgandisalat | 40 | 17.08 | 0.33 | 0.88 | 2.36 |
| 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 |
| Apelsin | 100 | 43.10 | 1.10 | 0.10 | 10.20 |
| Kokku | | 679.31 | 28.00 | 21.64 | 95.94 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 667.56 | 25.36 | 20.91 | 96.69 |
| 10 päeva keskmine: | 666.93 | 24.79 | 21.45 | 95.78 |

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.