

Koolilõuna nädalamenüü 18.12-22.12.2017

Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Blognesekaste	150	227.15	10.96	15.79	10.77
Keedetud spagetid	75	55.05	1.52	1.74	8.17
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedisalat valge redisega	40	20.44	0.56	0.87	2.75
Porgandisalat	40	13.88	0.38	0.15	3.19
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		610.47	21.85	21.91	84.39

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värviine kalasupp kinoaga	250	109.88	8.59	4.63	9.62
Piparkoogid	50	247.50	3.15	10.75	34.80
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	15	41.40	1.41	0.30	8.25
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		573.78	18.86	19.27	83.85

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunirisoto	250	332.13	13.85	11.88	43.53
Peedisalat hapukoorega	40	26.74	0.71	1.27	3.15
Kapsasalat tomatiga	40	21.17	0.39	1.48	1.92
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
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	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		737.49	25.93	21.14	112.44

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	250	260.79	11.62	14.08	22.73
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Piimakissell	130	161.17	3.19	2.60	31.11
Mustika toormoos	10	11.66	0.04	0.04	2.88
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		649.82	21.80	21.60	94.22

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	80/50	278.82	16.81	22.69	2.51
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hautatud hapukapsas	80	61.57	0.92	3.46	6.69
Tee suhkruga	150	57.71	0.00	0.00	14.22
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
Kokku		761.34	29.24	29.98	95.51

Nädala keskmine:	666.58	23.53	22.78	94.08
10 päeva keskmine:	668.09	23.79	22.03	95.81

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.