

Koolilõuna nädalamenüü 20.11-24.11.2017

Viljandi Kesklinna Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-----------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Tomatine sealihakaste | 150 | 226.87 | 3.18 | 13.27 | 10.93 |
| Keedetud spagetid | 75 | 55.05 | 1.52 | 1.74 | 8.17 |
| Keedetud tatar | 75 | 89.42 | 3.12 | 1.05 | 17.40 |
| Peedisalat värskel kurgiga | 40 | 19.69 | 0.50 | 0.87 | 2.56 |
| Porgandisalat hernestega | 40 | 15.29 | 0.49 | 0.16 | 3.46 |
| Seemnesegu | 3 | 1.50 | 0.33 | 0.03 | 0.06 |
| Õunamahlajook | 150 | 57.60 | 0.11 | 0.11 | 14.04 |
| 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 | 20 | 55.20 | 1.88 | 0.40 | 11.00 |
| Must näkileib päevaliliseemnetega | 10 | 42.30 | 1.16 | 1.63 | 5.76 |
| Pirn | 100 | 42.20 | 0.40 | 0.40 | 10.60 |
| Kokku | | 746.41 | 17.39 | 22.85 | 107.46 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-----------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Veiselihasupp läätsedega | 250 | 197.84 | 13.31 | 9.55 | 15.47 |
| Kakaokissell | 150 | 202.66 | 4.45 | 3.79 | 36.82 |
| Aedmarjamoos | 20 | 44.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 |
| 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 |
| Must näkileib päevaliliseemnetega | 10 | 42.30 | 1.16 | 1.63 | 5.76 |
| Värskel porgandi viilud | 100 | 33.70 | 1.00 | 0.40 | 7.70 |
| Kokku | | 685.70 | 25.60 | 17.95 | 106.59 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kanapada seente ja hapukoorega | 150 | 163.21 | 18.63 | 7.15 | 6.27 |
| Keedetud kartulid | 75 | 78.02 | 2.00 | 0.11 | 17.75 |
| Keedetud riis | 75 | 97.04 | 1.89 | 0.81 | 20.48 |
| Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga | 40 | 44.34 | 0.38 | 3.35 | 3.75 |
| Hiinakapsasalat värskel kurgiga | 40 | 14.38 | 0.56 | 0.90 | 1.21 |
| 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 | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 20 | 55.20 | 1.88 | 0.40 | 11.00 |
| Must näkileib päevaliliseemnetega | 10 | 42.30 | 1.16 | 1.63 | 5.76 |
| Õun | 100 | 40.30 | 0.20 | 0.36 | 9.90 |
| Kokku | | 683.66 | 30.78 | 16.89 | 104.37 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-----------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kalaseljanka | 250 | 205.49 | 10.70 | 6.07 | 27.05 |
| Hapukoore | 20 | 40.80 | 0.56 | 4.00 | 0.72 |
| Kohupiimakreem marjadega | 120 | 159.98 | 6.88 | 6.76 | 17.67 |
| 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 | 20 | 55.20 | 1.88 | 0.40 | 11.00 |
| Must näkileib päevaliliseemnetega | 10 | 42.30 | 1.16 | 1.63 | 5.76 |
| Paprika, kapsas, kaalikas | 100 | 27.44 | 1.06 | 0.24 | 6.36 |
| Kokku | | 672.52 | 26.95 | 22.29 | 92.04 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Hakkliha-riisipajaroo aedviljadega | 250 | 408.26 | 15.95 | 18.45 | 43.97 |
| Külm jogurtikaste -ürtidega | 50 | 44.08 | 1.58 | 2.93 | 2.95 |
| Kapsa- ja tomatisalat õliga | 40 | 27.29 | 0.42 | 2.08 | 2.12 |
| Porgandisalat apelsinidega | 40 | 29.90 | 0.42 | 1.72 | 3.65 |
| Marja - jogurtismuuti | 150 | 106.20 | 3.92 | 2.88 | 16.54 |
| 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 |
| Must näkileib päevaliliseemnetega | 10 | 42.30 | 1.16 | 1.63 | 5.76 |
| Mandariin | 100 | 30.60 | 0.70 | 0.10 | 7.10 |
| Kokku | | 853.84 | 29.83 | 32.36 | 111.94 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine: | 728.42 | 26.11 | 22.47 | 104.48 |
| 10 päeva keskmine: | 703.92 | 24.70 | 22.90 | 100.36 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt

evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.