

Koolilõuna nädalamenüü 21.09 - 25.09.2020

Saara Piusi nädal

Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
<b>Kokku</b>		<b>681.32</b>	<b>23.04</b>	<b>21.02</b>	<b>103.88</b>

Teisipäev	Saara Piusi supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
<i>Veisehakklihasupp läätsedega</i>		250	237.27	13.65	13.80	15.55
Puuviljasalat		150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vaniljekaste		20	24.56	0.60	0.50	4.31
Pria piimatooted		150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)		60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja porgandi snäkid		150	55.50	0.90	0.57	13.20
<b>Kokku</b>			<b>635.00</b>	<b>25.63</b>	<b>21.71</b>	<b>87.16</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93.49	10.13	5.63	0.74
Sampinjonikaste	100	84.47	1.16	7.21	3.91
Ahjuporgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
<b>Kokku</b>		<b>706.73</b>	<b>25.59</b>	<b>27.70</b>	<b>91.16</b>

Neljapäev	Saara Piusi magustoidu retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selge kalasupp		250	154.75	9.14	6.65	15.46
<i>Marjatarretis</i>		150	160.33	3.83	0.02	35.71
<i>Vahukoor kookoshelvestega</i>		20	72.67	0.52	7.20	1.47
Pria piimatooted		150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)		55	161.46	4.70	2.35	29.33
Arbuus ja kaalika snäkid		150	48.23	1.13	0.45	10.88
<b>Kokku</b>			<b>676.04</b>	<b>24.05</b>	<b>20.42</b>	<b>99.48</b>

Reede	Saara Piusi praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
<i>Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga</i>		150	155.61	10.26	8.38	10.17
Röstitud juurseller		50	28.99	0.82	1.64	3.50
Keedetud täisterariis		50	60.77	1.10	0.83	11.45
Keedetud kartulid		50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgandisalat hernestega		50	36.77	0.61	2.20	4.33
Redis, kurk, peet, mais		50	20.98	0.78	0.15	4.38
Kastmevalik salatitele		5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu		10	54.98	2.28	4.37	2.48
Piparmündi tee		150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted		kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)		60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja salatilehe snäkid		150	45.90	1.26	1.66	11.19
<b>Kokku</b>			<b>678.49</b>	<b>23.61</b>	<b>24.89</b>	<b>96.04</b>

Nädala keskmine:	675.51	24.39	23.15	95.54
10 päeva keskmine:	680.03	24.29	23.36	96.08

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto:ljubov.kaho@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.