

## Koolilõuna nädalamenüü 29.04-03.05.2019

### Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekaste	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud spagetid	50	34.02	1.14	0.47	6.14
Hiiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Porgand, tomat, punane redis, salatilehtede segu	50	11.11	0.51	0.60	2.58
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
<b>Kokku</b>		<b>691.83</b>	<b>26.04</b>	<b>23.52</b>	<b>98.44</b>

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp sealihaga	250	228.29	12.23	14.50	13.66
Kakaokissell	150	188.40	5.10	4.32	31.46
Aedmarjamoos	25	55.00	0.00	0.00	13.75
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86.89	2.81	1.25	15.97
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
<b>Kokku</b>		<b>695.00</b>	<b>25.68</b>	<b>24.42</b>	<b>95.77</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
<b>Kokku</b>					

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198.06	8.11	11.81	15.84
Marja- jogurtikokteil	150	86.76	3.59	2.65	11.93
Rõstitud kaerahelbed	20	97.88	2.91	3.10	15.41
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
<b>Kokku</b>		<b>656.40</b>	<b>23.89</b>	<b>21.11</b>	<b>95.31</b>

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud heigifilee	60	132.24	12.01	9.43	0.01
Koorekaste tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Aurutatud brokoli	50	24.71	1.54	1.20	2.69
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Porgandisalat spinatiga	50	25.56	0.53	1.20	3.77
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	50	15.36	0.71	0.14	3.24
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
<b>Kokku</b>		<b>708.36</b>	<b>25.72</b>	<b>24.72</b>	<b>98.93</b>

Nädala keskmine:	687.90	25.33	23.44	97.11
10 päeva keskmine:	686.65	25.25	23.31	97.74

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.