

Koolilõuna nädalamenüü 29.10-02.11.2018

Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-koorekaste	150g				
Keedetud kartulid	80g				
Spagetid, keedetud	80g				
Kõrvitsasalat õunte ja jõhvikatega	40g				
Hiina kapsa-tomati-hernesalat	40g				
Seemnesegu	10g				
Apelsinimahl	250g				
Keefir, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	30g				
Must seemneleib	10g				
Rukkileib	10g				
Südamesepik	10g				
Marjad	100g				
Kokku		675.00	23.00	20.90	102.00
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp veiselihaga	300g				
Leivavaht	140g				
Vahukoor	20g				
Must seemneleib	10g				
Rukkileib	20g				
Näkileib	20g				
Südamesepik	10g				
Kaalikas	100g				
Kokku		680.00	25.00	21.80	103.00
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250g				
Hapukoor, R 10%	20g				
Hapukapsa - peedisalat	50g				
Valge redise - kurgisalat	50g				
Roheline tee	250g				
Piim, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	20g				
Must seemneleib	10g				
Rukkileib	30g				
Südamesepik	10g				
Lehtsalat	50g				
Minitomatid	50g				
Kokku		671.00	22.40	22.50	97.20
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	300g				
Piimakissell	230g				
Maasikatoormoos	30g				
Must seemneleib	40g				
Rukkileib	10g				
Näkileib	10g				
Südamesepik	10g				
Varsseller	100g				
Kokku		688.00	24.80	23.60	99.20
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjukala	80g				
Šampinjoni-koorekaste	100g				
Küpsetatud paprika ja suvikõrvits parmesani juustu	40g				
Täisterariis, keedetud	40g				
Keedetud kartulid	80g				
Spinati-köögiviljasalat	50g				
Porgandisalat pirniga	50g				
Õunamahl	250g				
Piim, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	20g				
Must seemneleib	30g				
Rukkileib	20g				
Südamesepik	10g				
Melon	100g				
Kokku		711.00	29.00	21.80	104.00
Nädala keskmine:		685.00	24.84	22.12	101.08
10 päeva keskmine:		678.20	24.27	22.17	100.86

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.