

Koolilõuna nädalamenüü Viljandi Kesklinna Kool

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road

vanus 10-12

esmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		677	22.33	22.84	97.22	

teisipäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8.84	14.42	21.61	
Marja-jogurtidessert müsliga	130	235	6.37	11.60	26.79	1;2;6
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		660	19.42	27.95	84.28	

kolmapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalapasta	250	385	16.38	15.07	46.12	1;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0.83	0.20	4.39	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1.86	1.58	21.47	
Kokku :		682	23.82	24.45	97.17	

neljapäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga	250	218	12.11	13.32	13.17	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.55	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		708	22.94	23.26	101.33	

reede, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Ahju-porgandi ribad	100	48	1.19	1.42	8.85	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0.52	1.64	5.50	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		693	25.19	26.01	96.49	

Nädala keskmine :	684	22.74	24.9	95.3
10 päeva keskmine :				

talumatus põhjustavate koostisosade kohta küsi
teenindajalt või e-posti aadressilt:
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.