

Koolilõuna nädalamenüü 06.05.2024 - 10.05.2024

Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

| esmaspäev, 6.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Karrine kanakaste | 150 | 176 | 9.81 | 11.52 | 8.52 | 2 |
| Röstitud punane peet ürtidega | 50 | 30 | 0.96 | 0.62 | 5.26 | |
| Keedetud makaronid | 50 | 80 | 2.08 | 1.47 | 14.30 | 1 |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Kapsa - tomatisalad | 50 | 20 | 0.51 | 1.11 | 2.46 | |
| Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad | 50 | 12 | 0.50 | 0.16 | 2.78 | |
| 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 |
| Õuna ja kurgi snäkid | 150 | 38 | 0.60 | 0.34 | 9.00 | |
| Kokku : | 687 | 22.33 | 22.72 | 98.84 | | |

| teisipäev, 7.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Talupojasupp sealihaga | 250 | 215 | 16.61 | 10.02 | 15.04 | 1;9 |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Marjatarretis | 150 | 160 | 3.42 | 0.02 | 35.71 | |
| Vahukoor | 20 | 71 | 0.50 | 7.00 | 1.40 | 2 |
| Pria piimatooted | Kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Pirn ja nuikapsa snäkid | 150 | 50 | 0.68 | 0.45 | 12.45 | |
| Kokku : | 680 | 25.87 | 23.17 | 91.94 | | |

| kolmapäev, 8.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Värskekapsa - hakklihahautis | 150 | 186 | 7.44 | 14.46 | 8.03 | |
| Aurutatud mais | 50 | 49 | 1.51 | 0.39 | 10.35 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| Peedisalat jogurtiga | 50 | 22 | 0.88 | 0.22 | 4.12 | 2 |
| Porgand, varsseller, kaalikas, hernes | 50 | 19 | 1.04 | 0.16 | 4.03 | 9 |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10;2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Mustõstramorss | 150 | 80 | 0.41 | 0.15 | 20.07 | |
| Pria piimatooted | Kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |
| Õun ja paprika snäkid | 150 | 46 | 0.75 | 0.34 | 11.40 | |
| Kokku : | 656 | 19.09 | 22.72 | 98.87 | | |

| neljapäev, 9.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kana - nuudlisupp | 250 | 317 | 12.93 | 15.84 | 31.50 | 1;9 |
| Maasikakreem riisiga | 130 | 244 | 2.34 | 12.14 | 30.58 | 2 |
| Pria piimatooted | Kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40 | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |
| Apelsin ja porgandi snäkid | 150 | 58 | 1.58 | 0.38 | 13.42 | |
| Kokku : | 734 | 20.13 | 29.70 | 96.80 | | |

| reede, 10.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kalapada | 150 | 162 | 12.37 | 8.95 | 8.99 | 4 |
| Aurutatud brokoli | 50 | 15 | 1.53 | 0.17 | 2.68 | |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 50 | 65 | 1.42 | 1.37 | 12.06 | |
| Porgandisalad | 50 | 17 | 0.48 | 0.19 | 3.97 | |
| Peet, kaalikas, porru, rohelised oad | 50 | 16 | 0.79 | 0.12 | 3.45 | |
| 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 | 150 | 84 | 5.47 | 3.98 | 6.79 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Õun ja valge kapsa snäkid | 150 | 48 | 0.98 | 0.42 | 11.48 | |
| Kokku : | 703 | 30.51 | 23.12 | 97.19 | | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 692 | 23.59 | 24.29 | 96.73 |
| 10 päeva keskmine : | | | | |

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

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja