

Koolilõuna nädalamenüü 20.05.2024 - 24.05.2024

Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0.62	0.20	3.50	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja salatitele snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	681	23.00	25.75	95.38		

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
Kaerahelbe - õunakröbedik	120	345	4.89	12.06	55.41	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	731	25.27	22.87	107.85		

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	250	269	13.02	10.85	31.25	
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	672	21.95	21.82	101.58		

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8.80	10.48	19.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Piim, R 2,5%	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	680	21.76	20.78	103.16		

reede, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta	250	318	15.07	9.94	42.25	1;2;4
Ahjuvorgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0.71	1.13	1.85	
Peet, tomat, valge redis, porru	50	13	0.66	0.11	2.55	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	698	24.55	22.58	100.69		

Nädala keskmine :	692	23.31	22.76	101.73
10 päeva keskmine :	690	23.55	22.44	100.76

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

tootearendus@balticrest.com

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.

Kool

Koolisöökla juhataja