

## Koolilõuna nädalamenüü 27.05.2024 - 31.05.2024

### Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

| esmaspäev, 27.mai                         | Kogus, g | Kcal  | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kanastrooganov                            | 150      | 169   | 11.21     | 10.24     | 8.51           | 1;2       |
| Aurutatud mais                            | 50       | 49    | 1.51      | 0.39      | 10.35          |           |
| Keedetud pärl kuskuss                     | 50       | 63    | 1.92      | 1.30      | 10.94          | 1         |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52    | 1.33      | 0.07      | 11.83          |           |
| Peedi - küüslaugusalat                    | 50       | 30    | 0.80      | 1.10      | 4.31           |           |
| Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller    | 50       | 12    | 0.49      | 0.12      | 2.92           | 9         |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56    | 0.10      | 6.06      | 0.47           | 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) | 50       | 144   | 4.10      | 1.68      | 26.62          | 1;11;2    |
| Pirn ja kurgi snäkid                      | 150      | 39    | 0.75      | 0.38      | 9.52           |           |
| Kokku :                                   | 679      | 23.37 | 23.55     | 95.33     |                |           |

| teisipäev, 28.mai                         | Kogus, g | Kcal  | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kala - kõõgiviljasupp                     | 250      | 194   | 10.12     | 11.80     | 13.02          | 4         |
| Kakao - jogurtidessert                    | 150      | 195   | 8.25      | 4.61      | 29.30          | 2         |
| Marja toormoos                            | 20       | 13    | 0.11      | 0.01      | 3.01           |           |
| 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    |
| Oun ja porgandi snäkid                    | 150      | 56    | 0.90      | 0.57      | 13.20          |           |
| Kokku :                                   | 714      | 29.77 | 22.99     | 97.26     |                |           |

| kolmapäev, 29.mai                         | Kogus, g | Kcal  | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Pikkpoiss veiselihast                     | 50       | 90    | 9.02      | 3.72      | 5.23           | 1;3       |
| Valge kaste maitserohelisega              | 100      | 83    | 1.90      | 6.04      | 5.67           | 1;2       |
| Aurutatud brokoli                         | 50       | 15    | 1.53      | 0.17      | 2.68           |           |
| Kartulipuder                              | 50       | 69    | 1.46      | 2.36      | 10.64          | 2         |
| Keedetud tatar                            | 50       | 60    | 2.08      | 0.70      | 11.60          |           |
| Hapukapsasalat                            | 50       | 22    | 0.52      | 0.86      | 3.06           |           |
| Peet, porgand, porru, rohelised herned    | 50       | 22    | 1.23      | 0.18      | 4.31           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28    | 0.05      | 3.03      | 0.23           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27    | 1.14      | 2.19      | 1.24           | 11        |
| Marjamorss                                | 150      | 63    | 0.23      | 0.02      | 15.00          |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |       |           |           |                | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55       | 158   | 4.51      | 1.85      | 29.28          | 1;11;2    |
| Pirn ja kaalika snäkid                    | 150      | 55    | 1.05      | 0.52      | 13.42          |           |
| Kokku :                                   | 691      | 24.72 | 21.64     | 102.36    |                |           |

| neljapäev, 30.mai                         | Kogus, g | Kcal  | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kreemine püreesupp kalkunilihaga          | 250      | 162   | 10.86     | 8.22      | 12.09          | 2         |
| Röstitud sepikukuubikud                   | 10       | 41    | 2.11      | 0.65      | 6.15           | 1;2       |
| Kama- kohupiimakreem marjadega            | 150      | 219   | 7.68      | 2.64      | 39.56          | 1;2       |
| Marja toormoos                            | 20       | 13    | 0.11      | 0.01      | 3.01           |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |       |           |           |                | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60       | 172   | 4.92      | 2.02      | 31.94          | 1;11;2    |
| Oun ja punasekapsa snäkid                 | 150      | 50    | 1.35      | 0.42      | 11.48          |           |
| Kokku :                                   | 657      | 27.03 | 13.96     | 104.23    |                |           |

| reede, 31.mai                             | Kogus, g | Kcal  | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---|----------|-------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Sealiharisoto                             | 250      | 337   | 15.95     | 8.94      | 49.18          |           |
| Küpsetatud kaalikapulgad                  | 50       | 28    | 0.62      | 1.18      | 4.44           |           |
| Kõrvitsasalat jõhvikatega                 | 50       | 24    | 0.35      | 1.57      | 2.59           |           |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand     | 50       | 16    | 0.61      | 0.12      | 3.48           |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56    | 0.10      | 6.06      | 0.47           | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 10       | 55    | 2.28      | 4.37      | 2.48           | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 150      | 27    | 0.08      | 0.03      | 6.63           |           |
| Pria piimatooted                          | Kuni 250 |       |           |           |                | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 35       | 101   | 2.87      | 1.18      | 18.63          | 1;11;2    |
| Apelsin ja redise snäkid                  | 150      | 44    | 1.58      | 0.15      | 10.28          |           |
| Kokku :                                   | 688      | 24.44 | 23.60     | 98.18     |                |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 686 | 25.87 | 21.15 | 99.47  |
| 10 päeva keskmine : | 689 | 24.59 | 21.96 | 100.60 |

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