

**Koolilõuna nädalamenüü 16.12.2024 - 20.12.2024**
**Viljandi Kesklinna Kool**

vanus 10-12

<b>esmaspäev, 16.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Salatitehede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	50	17	0.98	0.66	3.86	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Hibiskuse tee	125	15	0	0	3.74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan ja varselleri snäkid	150	90	1.72	0.38	20.92	9
<b>Kokku :</b>	<b>673</b>	<b>673</b>	<b>26.49</b>	<b>21.82</b>	<b>96.15</b>	

<b>teisipäev, 17.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9.86	18.08	20.96	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
<b>Kokku :</b>	<b>673</b>	<b>673</b>	<b>19.09</b>	<b>23.32</b>	<b>97.89</b>	

<b>kolmapäev, 18.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Kalkunirisoto	250	299	13.13	9.31	42.11	
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	50	24	0.90	0.20	4.99	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
<b>Kokku :</b>	<b>674</b>	<b>674</b>	<b>23.10</b>	<b>23.57</b>	<b>96.50</b>	

<b>neljapäev, 19.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
Jõulu kohupiimamais	150	340	9.56	16.06	38.57	1;2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
<b>Kokku :</b>	<b>727</b>	<b>727</b>	<b>23.13</b>	<b>27.28</b>	<b>97.85</b>	

<b>reede, 20.detsember</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Seapraad praaleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kõrvitsasalat	50	11	0.38	0.05	2.60	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	50	18	0.58	0.18	3.94	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
<b>Kokku :</b>	<b>707</b>	<b>707</b>	<b>29.54</b>	<b>23.70</b>	<b>94.85</b>	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>691</b>	<b>24.27</b>	<b>23.94</b>	<b>96.65</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>690</b>	<b>24.75</b>	<b>23.13</b>	<b>97.35</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja