

Koolilõuna nädalamenüü 03.02.2025 - 07.02.2025
Võõrkeelte nädal
Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 3.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strogoonov (Läti)	150	155	8.86	10.69	6.50	1;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	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	50	24	0.48	1.36	2.98	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	699	26.28	24.10	97.07		

teisipäev, 4.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - frikadellisupp	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
Sokolaadikook (Saksamaa)	75	108	4.94	1.74	17.68	2
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Apelsin ja varsselleri snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :	643	24.90	14.49	103.04		

kolmapäev, 5.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatinekaste ubade ja kanalihaga (Inglismaa)	150	180	15.83	14.93	45.49	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud makaronid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hiiinakapsasalat maisiga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Redis, kaalikas, kurk, hernes	50	16	0.62	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	735	27.49	27.51	97.01		

neljapäev, 6.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlatarretis	150	165	3.22	0	37.15	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	703	25.23	22.69	99.65		

reed, 7.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala Poola ksatmes	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	699	20.99	25.80	98.54		

Nädala keskmine :	690	24.21	22.38	99.41
10 päeva keskmine :				

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

tootarendus@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