

# Koolilõuna nädalamenüü 21.04.2025 - 25.04.2025

## Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

| esmaspäev, 21.aprill                      | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealihagulašš                             | 150      | 195   | 8.73      | 11.64    | 14.00         | 1;2       |
| Aurutatud brokoli                         | 50       | 15    | 1.53      | 0.17     | 2.68          |           |
| Keedetud tatar                            | 50       | 60    | 2.08      | 0.70     | 11.60         |           |
| Keedetud kartulid                         | 50       | 52    | 1.33      | 0.07     | 11.83         |           |
| Porgandisalat jõhvikatega                 | 50       | 37    | 0.43      | 2.46     | 3.87          |           |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba  | 50       | 15    | 0.68      | 0.10     | 3.29          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28    | 0.06      | 3.04     | 0.12          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27    | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 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) | 50       | 144   | 4.10      | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Banaan ja kurgi snäkid                    | 150      | 86    | 1.35      | 0.30     | 19.80         |           |
| Kokku :                                   | 744      | 25.99 | 25.67     | 104.45   |               |           |

| teisipäev, 22.aprill                      | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Oasupp veiselihaga                        | 250      | 232   | 10.82     | 13.42    | 18.58         | 1;9       |
| Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega  | 150      | 190   | 7.77      | 3.26     | 32.61         | 1;2       |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70       | 201   | 5.74      | 2.35     | 37.27         | 1;11;2    |
| Õun ja valge kapsa snäkid                 | 150      | 48    | 0.98      | 0.42     | 11.48         |           |
| Kokku :                                   | 671      | 25.31 | 19.45     | 99.94    |               |           |

| kolmapäev, 23.aprill                      | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Riisiroog kanalihaga                      | 250      | 323   | 21.29     | 9.27     | 39.14         |           |
| Aurutatud rohelised oad                   | 50       | 16    | 1.02      | 0.06     | 3.84          |           |
| Peedisalat                                | 50       | 22    | 0.80      | 0.10     | 4.35          |           |
| Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais     | 50       | 20    | 0.72      | 0.17     | 4.44          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56    | 0.12      | 6.09     | 0.24          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 27    | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Mahlajook                                 | 150      | 36    | 0.02      | 0.02     | 8.62          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144   | 4.10      | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Pirn ja kõrvitsa snäkid                   | 150      | 47    | 0.90      | 0.38     | 11.55         |           |
| Kokku :                                   | 691      | 30.11 | 19.96     | 100.04   |               |           |

| neljapäev, 24.aprill                      | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene kalasupp                          | 250      | 236   | 13.40     | 15.30    | 11.95         | 2;4       |
| Kamavaht                                  | 100      | 140   | 2.64      | 0.51     | 31.64         | 1         |
| Piim, R 2,5%                              | 50       | 27    | 1.50      | 1.25     | 2.40          | 2         |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70       | 201   | 5.74      | 2.35     | 37.27         | 1;11;2    |
| Õun ja kaalika snäkid                     | 150      | 53    | 0.90      | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                   | 656      | 24.18 | 19.91     | 96.16    |               |           |

| reede, 25.aprill                          | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kartuli ja lillkapsaröög sealiha          | 250      | 287   | 13.32     | 13.20    | 30.95         |           |
| Röstitud punane peet ürtidega             | 50       | 30    | 0.96      | 0.62     | 5.26          |           |
| Kaalika - õunasalat                       | 50       | 19    | 0.38      | 0.15     | 4.57          |           |
| Jääsalat, mais, redis, porru              | 50       | 20    | 0.89      | 0.18     | 3.96          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 10       | 56    | 0.12      | 6.09     | 0.24          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 7        | 38    | 1.60      | 3.06     | 1.74          | 11        |
| Jõhvikamorss                              | 150      | 35    | 0.15      | 0.26     | 8.54          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50       | 144   | 4.10      | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Kiivi ja porgandi snäkid                  | 150      | 61    | 1.50      | 0.60     | 13.80         |           |
| Kokku :                                   | 689      | 23.02 | 25.84     | 95.68    |               |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 690 | 25.72 | 22.17 | 99.25  |
| 10 päeva keskmine : | 690 | 25.42 | 21.71 | 100.07 |

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