

Koolilõuna nädalamenüü 02.06.2025 - 06.06.2025

Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0.43	0.17	4.12	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	50	15	0.68	0.11	3.22	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	667	23.19	24.28	91.79		

teisipäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihne hakklihasupp	250	202	9.50	11.63	15.98	
Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	686	21.62	21.91	101.57		

kolmapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta kanalihaga	250	389	18.59	13.30	48.08	1
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0.69	1.13	1.51	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1.08	0.18	4.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Arbuus ja porgandi snäkid	150	51	1.12	0.52	11.18	
Kokku :	708	27.98	21.32	101.58		

neljapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	194	10.12	11.80	13.02	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
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	
Kokku :	736	20.98	25.01	107.79		

reede, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	250	265	12.56	11.81	28.73	
Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	50	13	0.55	0.19	2.76	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	655	21.81	24.56	90.13		

Nädala keskmine :	690	23.12	23.42	98.57
10 päeva keskmine :	690	22.98	23.54	98.86

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 nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja