

Koolilõuna nädalamenüü 01.09.2025 - 05.09.2025

Viljandi Kesklinna Kool

4–9 klass

esmaspäev, 1.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

teisipäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga	300	177	13.23	6.14	18.45	9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.68	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Arbuus ja kurgi snäkid	150	33	0.82	0.30	6.98	
Kokku :	765	27.51	24.69	107.04		

kolmapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	105	4.92	6.74	7.38	
Röstitud juurseller	60	25	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	60	16	0.76	0.20	3.38	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	734	22.11	29.91	99.33		

neljapäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	300	230	17.87	0.98	37.43	1;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ploom ja nuikapsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	790	28.80	22.15	118.22		

reede, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	78	7.70	2.45	7.05	4
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	714	24.32	28.57	97.73		

Nädala keskmine :	752	26.35	26.17	105.71
10 päeva keskmine :				

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