

Koolilõuna nädalamenüü 08.12.2025 - 12.12.2025

Viljandi Kesklinna Kool

4–9 klass

esmaspäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	26	0.42	0.40	5.59	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	747		28.31	28.12	98.75	

teisipäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Talupojasupp sealihaga	300	164	13.23	4.64	18.45	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	708		26.76	25.03	95.02	

kolmapäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis	150	124	6.37	8.85	5.77	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Jääsalat, porgand, porru kaalikas	60	16	0.76	0.20	3.38	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	715		22.44	28.91	95.59	

neljapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	300	123	14.15	0.98	14.94	1;9
Maasikakreem riisiga	150	219	2.89	14.18	19.96	2
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :	713		29.60	26.92	89.15	

reede, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	89	11.42	2.62	5.48	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	
Redis, kaalikas, peet, jõhvikad	60	19	0.62	0.21	4.23	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	703		27.12	27.26	92.30	

Nädala keskmine :	717	26.85	27.25	94.16
10 päeva keskmine :	728	28.28	27.11	96.08

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

Kool

Koolisöökla juhataja