

Koolilõuna nädalamenüü 26.01.2026 - 30.01.2026

Viljandi Kesklinna Kool

4–9 klass

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekeste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	762	29.46	25.82	106.84		

teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	300	190	9.38	11.50	13.65	
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	714	25.62	27.12	93.19		

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	300	337	16.11	5.48	56.56	
Ahjuporgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	60	17	0.70	0.10	3.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	788	27.00	24.24	119.37		

neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalassupp tomatiga	300	127	16.28	1.95	11.53	4
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86	
Vahukoor	30	101	0.75	10.50	0.90	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	719	30.99	22.49	97.81		

reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
Ahjupartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Porgandisalat õunaga	60	25	0.45	0.53	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	775	28.83	26.50	109.33		

Nädala keskmine :	752	28.38	25.23	105.31
10 päeva keskmine :	758	28.83	24.73	107.54

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