

# Koolilõuna nädalamenüü 02.03.2026 - 06.03.2026

## Viljandi Kesklinna Kool

10–12 klass

| esmaspäev, 2.märts                        | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kanakaste ürtidega                        | 150      | 154   | 10.91    | 8.52     | 8.72          | 1;2       |
| Aurutatud lillkapsas                      | 60       | 14    | 1.06     | 0.13     | 3.04          |           |
| Keedetud makaronid                        | 60       | 85    | 2.50     | 0.56     | 17.16         | 1         |
| Keedetud tatar                            | 60       | 71    | 2.50     | 0.72     | 13.92         |           |
| Peedisalat köömnetega                     | 60       | 29    | 0.96     | 0.42     | 5.22          |           |
| Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat        | 60       | 8     | 0.32     | 0.09     | 1.52          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84    | 0.17     | 9.14     | 0.32          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 15       | 82    | 3.42     | 6.56     | 3.72          | 11        |
| Mahlajook                                 | 180      | 43    | 0.02     | 0.02     | 10.35         |           |
| 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 :                                   | 824      | 28.50 | 29.01    | 114.14   |               |           |

| teisipäev, 3.märts                        | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Minestroone sealihaga                     | 300      | 169   | 13.82    | 4.57     | 18.51         | 1;9       |
| Hapukoor, R 20 %                          | 25       | 51    | 0.70     | 5.00     | 0.90          | 2         |
| Keefiri-maasikatarretis                   | 150      | 80    | 5.61     | 2.67     | 8.55          | 2         |
| Marja toormoos                            | 20       | 7     | 0.18     | 0.03     | 1.25          |           |
| Seemne-pähklisegu                         | 30       | 167   | 7.25     | 13.63    | 6.07          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 100      | 287   | 8.21     | 3.36     | 53.24         | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                   | 150      | 57    | 1.05     | 0.60     | 13.72         |           |
| Kokku :                                   | 819      | 36.82 | 29.86    | 102.24   |               |           |

| kolmapäev, 4.märts                        | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Hakkliha-köögiviljaroog                   | 300      | 297   | 11.63    | 11.90    | 37.60         |           |
| Ahjukõrvitsakuubikud                      | 60       | 21    | 0.72     | 0.39     | 4.32          |           |
| Porgandisalat jõhvikatega                 | 60       | 32    | 0.52     | 0.56     | 7.01          |           |
| Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas         | 60       | 29    | 1.08     | 0.24     | 5.98          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84    | 0.17     | 9.14     | 0.32          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 20       | 110   | 4.56     | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Maitsevesi                                | 180      | 3     | 0.13     | 0.17     | 0.86          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70       | 201   | 5.74     | 2.35     | 37.27         | 1;11;2    |
| Õun ja redise snäkid                      | 150      | 53    | 0.54     | 0.46     | 12.93         |           |
| Kokku :                                   | 831      | 25.09 | 33.95    | 111.26   |               |           |

| neljapäev, 5.märts                        | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kanasupp kikerhernestega                  | 300      | 277   | 23.20    | 10.94    | 20.86         |           |
| Marja- rukkivaht                          | 100      | 88    | 1.70     | 0.36     | 19.76         | 1         |
| Piim, R 2,5%                              | 50       | 27    | 1.50     | 1.25     | 2.40          | 2         |
| Seemne-pähklisegu                         | 20       | 112   | 4.83     | 9.09     | 4.04          | 11;6      |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 90       | 259   | 7.39     | 3.03     | 47.91         | 1;11;2    |
| Apelsin ja valge kapsa snäkid             | 150      | 50    | 1.65     | 0.22     | 11.70         |           |
| Kokku :                                   | 812      | 40.27 | 24.89    | 106.67   |               |           |

| reede, 6.märts                            | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Tomatine kalakaste                        | 150      | 89    | 12.39    | 1.46     | 6.97          | 4         |
| Röstitud juurseller                       | 60       | 26    | 1.19     | 0.50     | 5.08          | 9         |
| Keedetud riis                             | 60       | 77    | 1.51     | 0.53     | 16.38         |           |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 60       | 65    | 1.60     | 0.38     | 14.20         |           |
| Valge redise salat maitserohelisega       | 60       | 12    | 0.63     | 0.37     | 2.14          |           |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand     | 60       | 19    | 0.74     | 0.15     | 4.17          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 20       | 112   | 0.23     | 12.18    | 0.42          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 20       | 110   | 4.56     | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Ingveritee sidruniga                      | 180      | 4     | 0.09     | 0.04     | 0.77          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 90       | 259   | 7.39     | 3.03     | 47.91         | 1;11;2    |
| Õun ja nuikapsa snäkid                    | 150      | 48    | 0.52     | 0.42     | 11.92         |           |
| Kokku :                                   | 821      | 30.85 | 27.80    | 114.93   |               |           |

|                     |     |       |      |        |
|---------------------|-----|-------|------|--------|
| Nädala keskmine :   | 821 | 32.31 | 29.1 | 109.85 |
| 10 päeva keskmine : |     |       |      |        |

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.

Kool

Koolisöökla juhataja