

Koolilõuna nädalamenüü 23.03.2026 - 27.03.2026

Viljandi Kesklinna Kool

10–12 klass

esmaspäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Keedetud spagetid	60	40	1.37	0.52	7.36	1
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Salatilehtede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	60	21	1.17	0.79	4.64	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :	820	28.85	29.99	113.76		

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp valgete ubadega	300	127	14.99	0.42	17.38	
Piimapuding	180	148	4.89	4.06	22.95	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Seemne-pähklisegu	35	195	8.46	15.90	7.08	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	818	37.63	24.27	114.80		

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	300	337	16.11	5.48	56.56	
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, brokoli	60	14	0.88	0.16	2.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Marja-oregano tee	180	5	0.14	0.01	0.76	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	828	29.26	24.75	124.35		

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	112	14.84	0.89	11.80	4
Kaerahelbe - marjakrõbedik	120	296	5.43	6.46	53.20	1;2
Vaniljekaste	50	44	1.51	1.25	6.62	2
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 porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	849	34.07	20.95	131.45		

reede, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Hiinakapsasalat maisiga	60	22	1.11	0.53	3.56	
Peet, porgand, jõhvikas, sibul	60	22	0.70	0.22	4.73	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	820	31.52	26.07	119.25		

Nädala keskmine :	827	32.27	25.21	120.72
10 päeva keskmine :	829	30.89	27.87	116.40

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.

Kool

Koolisöökla juhataja