

Koolilõuna nädalamenüü 04.05.2026 - 08.05.2026

Teemapäeva: Tähed taldrikul

Viljandi Kesklinna Kool

4–9 klass

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne KEVIN ALOE	150	186	9.44	9.82	15.92	
Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	11
Mahlajook	125	30	0.02	0.02	7.19	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	728	27.42	27.69	99.02		

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT LAIDVEE	300	149	14.70	0.53	21.58	1
Panna cotta KASPAR KUUSMAA	120	246	4.46	23.28	4.66	2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	766	30.47	35.75	82.19		

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	50	78	12.30	3.16	0.05	4
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS	100	67	1.81	5.05	4.53	2
Ahjuporgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Kartulipuder	60	47	1.33	0.60	9.20	2
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Peedisalat	60	28	0.93	0.42	5.05	
Hiinakapsas, porgand, spinat, kurk	60	12	0.76	0.20	2.20	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	741	28.89	27.32	98.70		

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka RALF KÜTTIS	300	163	13.78	6.64	12.65	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
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 :	766	33.32	36.20	78.23		

reede, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA	300	630	27.64	26.96	68.14	1;2;6
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Porgandisalat õunaga	60	25	0.45	0.53	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	848	35.43	31.43	108.70		

Nädala keskmine :	770	31.11	31.68	93.37
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.

Olleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.