

Koolilõuna nädalamenüü 11.05.2026 - 15.05.2026

Viljandi Kesklinna Kool

4–9 klass

| esmaspäev, 11.mai | 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 riis | 60 | 77 | 1.51 | 0.53 | 16.38 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Peedisalat sõstraga | 60 | 30 | 0.97 | 0.47 | 5.57 | |
| Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul | 60 | 30 | 0.59 | 1.63 | 3.63 | |
| Kastmevalik salatitele | 12 | 67 | 0.14 | 7.31 | 0.25 | 10;2 |
| Seemnesegu | 8 | 44 | 1.82 | 3.50 | 1.99 | 11 |
| Maitsevesi | 125 | 2 | 0.09 | 0.12 | 0.59 | |
| Pria piimatooted | 125 | 73 | 4.02 | 3.79 | 5.73 | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Õun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | 731 | 27.55 | 25.97 | 100.03 | | |

| teisipäev, 12.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Köögivilja - frikadellisupp | 300 | 160 | 12.54 | 4.26 | 18.87 | 1,3 |
| Õuna - odravaht | 100 | 104 | 1.38 | 0.45 | 23.96 | 1 |
| Piim, R 2,5% | 50 | 27 | 1.50 | 1.25 | 2.40 | 2 |
| Seemne-pähklisegu | 30 | 167 | 7.25 | 13.63 | 6.07 | 11;6 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Melon ja porgandi snäkid | 150 | 46 | 1.20 | 0.38 | 10.42 | |
| Kokku : | 705 | 29.61 | 22.32 | 98.99 | | |

| kolmapäev, 13.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Tomatine kanapasta | 300 | 378 | 20.66 | 9.21 | 52.57 | 1,2 |
| Röstitud punane peet ürtidega | 60 | 34 | 1.15 | 0.44 | 6.26 | |
| Hiinakapsasalat maisiga | 60 | 22 | 1.11 | 0.53 | 3.56 | |
| Kaalikas, kurk, hernes, redis | 60 | 19 | 1.17 | 0.14 | 3.98 | |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.17 | 9.14 | 0.32 | 10;2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Mahlajook | 150 | 36 | 0.02 | 0.02 | 8.62 | |
| Pria piimatooted | Kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 20 | 57 | 1.64 | 0.67 | 10.65 | 1;11;2 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| Kokku : | 706 | 27.58 | 22.76 | 99.12 | | |

| neljapäev, 14.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Rassolnik sealihaga | 300 | 181 | 13.64 | 4.63 | 22.25 | 1 |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Kohupiimakreem | 100 | 103 | 7.28 | 2.65 | 12.13 | 2 |
| Maasikasupp | 50 | 12 | 0.10 | 0.04 | 2.91 | |
| Seemne-pähklisegu | 25 | 140 | 6.04 | 11.36 | 5.06 | 11;6 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Pirn ja valge kapsa snäkid | 150 | 50 | 1.12 | 0.45 | 12.00 | |
| Kokku : | 727 | 34.48 | 25.48 | 92.34 | | |

| reede, 15.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kalaguljašš | 150 | 110 | 9.04 | 4.34 | 8.78 | 1;2;4 |
| Ahjukõrvitsakuubikud | 60 | 21 | 0.72 | 0.39 | 4.32 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 65 | 1.60 | 0.38 | 14.20 | |
| Keedetud tatar | 60 | 71 | 2.50 | 0.72 | 13.92 | |
| Kaalikasalat | 60 | 28 | 0.57 | 0.17 | 6.86 | |
| Jääsalat, porgand, mais, porru | 60 | 26 | 1.07 | 0.27 | 5.38 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.11 | 6.09 | 0.21 | 10;2 |
| Seemnesegu | 30 | 165 | 6.84 | 13.12 | 7.45 | 11 |
| Kummeli tee | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Pria piimatooted | Kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |
| Õun ja redise snäkid | 150 | 53 | 0.54 | 0.46 | 12.93 | |
| Kokku : | 739 | 27.09 | 27.62 | 100.67 | | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 721 | 29.26 | 24.83 | 98.23 |
| 10 päeva keskmine : | 746 | 30.19 | 28.26 | 95.80 |

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.