

## Koolilõuna nädalamenüü 03.06.2024 - 07.06.2024

### Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, lillkapsas, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.13	7.88	0.61	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	665	22.96	22.19	95.98		

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kanalihaga	250	250	7.70	14.15	24.36	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	701	23.15	24.80	99.19		

kolmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Punasekapsa - paprikasalat	50	25	0.80	1.35	2.97	1;7
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	669	23.65	21.48	98.35		

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefirretis	120	201	4.94	2.25	39.72	2
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	677	21.62	20.21	103.44		

reede, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaromid kanahakklihaga	250	444	17.10	19.43	49.81	1
Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Hiiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Kaalikas, marineeritud sibul, herved, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	740	23.83	28.53	98.26		

Nädala keskmine :	690	23.04	23.44	99.04
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 koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja