

Koolilõuna nädalamenüü

Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0.51	1.33	1.56	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	50	25	0.46	1.39	3.08	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	660		24.79	19.77	97.60	

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	250	192	7.58	10.16	17.99	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Riisipuding	130	255	3.01	12.83	31.09	2
Kirsikaste	20	24	0.09	0.01	5.94	
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	731		19.69	32.41	90.42	

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	288	14.00	18.04	19.01	
Kohupiimakreem	120	172	7.91	2.79	28.30	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	691		26.95	22.70	95.62	

reede, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0.56	1.20	3.78	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	685		23.81	24.04	97.48	

Nädala keskmine :	692	23.81	24.73	95.28
10 päeva keskmine :	684	24.00	23.87	95.36

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