

## Koolilõuna nädalamenüü 03.05 - 07.05.2021

### Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50	14.44	1.28	0.15	2.74
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Jääkapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		659.86	22.11	30.16	78.74

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp	250	268.62	9.38	18.02	18.93
Karamellpuding	150	264.57	2.34	1.88	58.97
Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		723.28	16.71	22.33	115.88

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud saidafilee	50	65.61	9.71	2.95	0.03
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Aurutatud rohelised herned	50	35.10	2.60	0.20	6.80
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		675.56	25.95	21.32	96.63

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	250	265.54	18.16	13.29	18.48
Kama- kohupiimakreem marjadega	100	145.74	5.12	1.75	27.24
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		716.27	34.79	21.58	96.05

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	250	325.05	15.67	16.11	30.01
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25.02	0.47	1.57	2.79
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		661.13	23.29	25.76	86.76

Nädala keskmine:	687.22	24.57	24.23	94.81
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto:ljubov.kaho@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.