

Koolilõuna nädalamenüü

Viljandi Kesklinna Kool

esmaspäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat õliga	50	31	0.84	1.10	4.57	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		699	25.02	22.85	103.73	

teisipäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	250	177	8.76	11.89	10.31	4
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		723	24.61	22.78	105.20	

kolmapäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1,10,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud bulgur	50	66	1.73	0.19	13.60	1
Kapsa-porgandi salat	50	28	0.60	1.15	4.34	
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	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :		688	26.55	25.55	90.70	

neljapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsesupp kanaga	250	286	14.82	16.74	21.43	
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.58	31.70	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		715	27.16	26.20	94.85	

reede, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	250	325	15.67	16.10	30.01	1
Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	14	0.64	0.09	2.84	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		663	25.45	27.22	82.06	

Nädala keskmine :	697	25.76	24.92	95.31
10 päeva keskmine :	695	25.36	24.43	95.32

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.