

Koolilõuna nädalamenüü 10.06-14.06.2019
Viljandi Kesklinna Kool
vanus 10-12

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Kuskuss keedetud	50	96.37	3.20	1.25	18.23
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Hiinakapsas, kaalikas, mais, peet	50	24.08	0.90	0.20	4.99
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		640.16	23.47	22.49	95.84

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp	250	268.62	9.38	18.02	18.93
Õuna -rukkivaht	100	152.20	1.11	0.34	36.57
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		646.73	17.71	22.22	97.95

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	250	241.67	3.90	11.67	20.90
Aurutatud rohelised herned	20	14.04	1.04	0.08	2.72
Peedisalat mustsõstraga	50	26.53	0.50	1.19	4.20
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	50	12.38	0.72	0.13	2.53
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		696.93	18.08	23.23	97.41

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	250	159.36	6.49	11.00	9.30
Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
Pria piim, R 2.5 %		0.00	0.00	0.00	0.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		648.29	19.70	21.20	96.50

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisterapasta veisehakklihaga	250	301.71	17.39	12.39	31.88
Tomatikaste	50	27.77	0.68	0.83	4.65
Ahjuporgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Valge redise - kurgisalat	50	6.89	0.43	0.05	1.49
Porgand, punane peakapsas, tomat, porru	50	13.01	0.66	0.15	2.66
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	49.88	0.68	0.45	12.45
Kokku		687.42	26.59	23.54	97.08

Nädala keskmine:	663.91	21.11	22.54	96.96
10 päeva keskmine:	669.15	22.44	22.71	96.42

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.