

Koolilõuna nädalamenüü 16.03 - 20.03.2020
Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekastet	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Aurutatud kollased oad	50	14.33	0.89	0.05	3.36
Keedetud spagetid	50	34.49	1.14	0.53	6.14
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17.32	0.44	0.18	4.15
Hiinakapsas, kurk, porgand, peet	50	13.40	0.60	0.13	2.71
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		655.67	23.25	23.73	90.79

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe - kartulisupp	250	206.33	8.91	14.59	10.76
Rabarberi-rukkivaht	150	215.27	2.07	0.56	51.40
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		655.86	18.25	19.14	105.01

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	50	76.21	10.27	3.76	0.35
Koore - sinepikaste	100	116.67	1.24	10.21	5.20
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	50	18.75	1.04	0.16	4.03
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õuna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
Kokku		679.51	24.17	28.50	84.37

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana- köögiviljasupp	250	177.85	9.65	9.03	15.79
Kakao-kohupiimakreem	120	161.29	14.40	1.35	22.28
Aedmaasikamoos	25	45.25	0.10	0.00	11.25
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	95.93	1.73	0.38	22.28
Kokku		706.00	34.76	16.64	105.09

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Uhepajatoit sealihaga	250	217.13	11.64	10.63	20.74
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Kapsasalat värske kurgiga	50	6.89	0.43	0.05	1.49
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Apelsin ja lillkapsa snäkid	150	48.68	2.03	0.23	11.10
Kokku		672.23	23.92	25.87	91.49

Nädala keskmine:	673.85	24.87	22.77	95.35
10 päeva keskmine:	680.91	24.42	23.81	95.28

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: 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.