

Koolilõuna nädalamenüü 23.03 - 27.03.2020

Saara Piusi nädal

Viljandi Kesklinna kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud pärl kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Kõrvitsa - õunasalat	50	23.22	0.32	0.60	4.57
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		649.44	21.75	21.69	95.69

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	184.22	13.83	8.65	13.56
Maasikakreem riisiga	150	281.17	2.70	14.01	35.28
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		703.87	21.78	25.37	97.70

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	42.89	9.73	0.31	0.15
Koorekaste peterselliga	100	108.19	1.41	9.11	5.47
Ahjuporgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud bulgur	50	65.80	1.73	0.19	13.60
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		658.92	24.50	24.61	86.93

Neljapäev	Saara Piusi suppi ja magustoidu retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	250	171.70	11.50	8.12	14.13
	Marjatarretis	150	160.33	3.83	0.02	35.71
	Vahukoor kookoshelvestega	20	72.67	0.52	7.20	1.47
	Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
	Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
	Kokku		693.28	26.29	21.89	98.36

Reede	Saara Piusi praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17
	Rõstitud juurseller	50	28.99	0.82	1.64	3.50
	Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
	Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
	Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
	Redis, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
	Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
	Piparmündi 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
	Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
	Kokku		673.07	23.58	23.18	96.38

Nädala keskmine:	675.71	23.58	23.35	95.01
10 päeva keskmine:	674.78	24.22	23.06	95.18

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.