

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Kaalikas, redis, jõhvikas, varsseller	50	11	0.43	0.16	2.65	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi marjadega	150		0.03	0	0	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Oun ja paprika snäkid	200	62	1.00	0.46	15.20	
Kokku :	701		30.89	22.05	97.74	

teisipäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250	216	7.17	14.61	11.41	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1,2
Vanillikaste	20	24	0.80	1.30	2.28	2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	58	1.69	0.82	10.46	1;2
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	734		21.34	33.59	88.10	

kolmapäev, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	70	163	15.59	11.23	0.38	4
Koorekaste peterselliga	50	54	0.71	4.56	2.74	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud täisterapasta	60	105	3.12	2.85	15.60	1,3
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0.53	1.35	2.47	
Porgandisalat spinatiga	50	26	0.53	1.20	3.77	
Tomati-punase sibula salat	50	24	0.39	1.60	2.19	
Kõrvits, nuikapsas, porru, lillkapsas	50	11	0.61	0.10	2.48	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	58	1.69	0.82	10.46	1;2
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	734		30.85	27.54	94.55	

neljapäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kanaga	250	219	7.79	15.00	14.20	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimavorm rosinatega	80	230	11.60	10.71	21.94	1,2,3,8
Rabarberi-maasikasupp	100	90	0.27	0.03	22.12	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2.53	1.23	15.68	1;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	742		23.95	31.73	92.26	

reede, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	250	369	9.81	13.76	46.67	
Aurutatud roheline hernes	60	46	3.43	0.26	8.98	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Kurgisalat maitserohelisega	50	17	0.32	1.30	1.14	
Punasekapsasalat rukolaga	50	34	0.77	2.35	2.88	
Kaalikas, porgand, brokoli, tomat	50	15	0.90	0.16	2.89	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2.53	1.23	15.68	1;2
Apelsin ja lillkapsa snäkid	200	65	2.70	0.30	14.80	
Kokku :	717		22.42	21.67	107.25	

Nädala keskmine :	<b>726</b>	<b>25.89</b>	<b>27.32</b>	<b>95.98</b>
10 päeva keskmine :	<b>707</b>	<b>25.01</b>	<b>24.45</b>	<b>99.31</b>

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