

Koolilõuna nädalamenüü

Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

| esmaspäev, 18.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalapasta | 250 | 402 | 14.92 | 15.37 | 51.31 | 1,4 |
| Riivitud juust | 20 | 60 | 5.82 | 4.10 | 0.10 | 2 |
| Aurutatud lillkapsas | 60 | 16 | 1.15 | 0.14 | 3.31 | |
| Kaalikasalat | 50 | 16 | 0.48 | 0.14 | 3.78 | |
| Hiinakapsasalat tilliga | 50 | 19 | 0.81 | 1.15 | 1.65 | |
| Peedisalat köömnetega | 50 | 32 | 0.87 | 1.21 | 4.42 | |
| Valge redis, varsseller, porgand, porru | 50 | 11 | 0.63 | 0.13 | 2.41 | |
| 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) | 20 | 58 | 1.69 | 0.82 | 10.46 | 1;2 |
| Pirn ja kurgi snäkid | 200 | 53 | 1.00 | 0.50 | 12.70 | |
| Kokku : | | 731 | 28.53 | 25.77 | 100.00 | |

| teisipäev, 19.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hakklihasupp | 250 | 184 | 15.48 | 4.53 | 22.08 | |
| Kohupiimamagustoit marjadega | 150 | 145 | 6.35 | 2.41 | 24.14 | 2 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 174 | 5.06 | 2.46 | 31.37 | 1;2 |
| Banaan ja redise snäkid | 200 | 135 | 2.20 | 0.60 | 31.60 | |
| Kokku : | | 638 | 29.09 | 10.00 | 109.19 | |

| kolmapäev, 20.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalkuni-lillkapsahautis | 150 | 156 | 11.72 | 9.78 | 6.77 | |
| Aurutatud mais | 60 | 59 | 1.81 | 0.47 | 12.42 | |
| Keedetud kinoa | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Lillkapsa-köögiviljatamp | 60 | 53 | 1.38 | 1.89 | 8.18 | 2 |
| Valge redise salat maitserohelisega | 50 | 19 | 0.51 | 1.31 | 1.73 | |
| Punasekapsasalat | 50 | 35 | 0.81 | 2.35 | 3.10 | |
| Kõrvitsasalat jõhvikatega | 50 | 24 | 0.35 | 1.57 | 2.59 | |
| Spinat, kurk, jääkapsas, tomat | 50 | 8 | 0.55 | 0.12 | 1.31 | |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |
| Maitsevesi jõhvikatega | 150 | 1 | 0.02 | 0.03 | 0.31 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 174 | 5.06 | 2.46 | 31.37 | 1;2 |
| Oun ja kaalika snäkid | 200 | 71 | 1.20 | 0.66 | 17.20 | |
| Kokku : | | 683 | 26.83 | 27.20 | 88.70 | |

| neljapäev, 21.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalaspunaga | 250 | 210 | 9.74 | 12.69 | 15.03 | 3,4 |
| Leivakook | 150 | 251 | 6.23 | 3.20 | 46.16 | 1,2,3 |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 40 | 116 | 3.37 | 1.64 | 20.91 | 1;2 |
| Apelsin ja nuikapsa snäkid | 200 | 67 | 1.60 | 0.30 | 16.20 | |
| Kokku : | | 723 | 25.68 | 21.58 | 104.93 | |

| reede, 22.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanapilaff | 250 | 363 | 10.13 | 13.25 | 44.82 | |
| Aurutatud rohelistes oad | 60 | 20 | 1.22 | 0.07 | 4.61 | |
| Hapukapsasalat sibulaga | 50 | 31 | 0.50 | 1.12 | 4.78 | |
| Jääkapsasalat värskel kurgiga | 50 | 17 | 0.51 | 1.09 | 1.44 | |
| Kaalikasalat rosinaga | 50 | 48 | 0.54 | 1.65 | 8.32 | |
| Rukola, redis, kõrvits, sibul | 50 | 19 | 0.34 | 1.29 | 1.78 | |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Piparmündi 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 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 200 | 76 | 1.40 | 0.80 | 18.30 | |
| Kokku : | | 676 | 17.47 | 22.28 | 100.24 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 690 | 25.52 | 21.37 | 100.61 |
| 10 päeva keskmine : | 708 | 25.71 | 24.35 | 98.30 |

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.