

Koolilõuna nädalamenüü

Viljandi Kesklinna Kool

| esmaspäev, 23.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Sealihakaste ürtidega | 150 | 182 | 8.99 | 13.31 | 7.05 | 1,2 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 50 | 28 | 0.62 | 1.18 | 4.44 | |
| Keedetud makaronid | 50 | 80 | 2.08 | 1.47 | 14.30 | 1,3 |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| Porgandi - porrulaugusalat | 50 | 25 | 0.55 | 1.19 | 3.67 | |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet | 50 | 11 | 0.60 | 0.09 | 2.19 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Roheline tee | 150 | 24 | 0 | 0 | 5.99 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 65 | 188 | 5.60 | 2.71 | 33.91 | 1,2,3,7 |
| Kiivi ja lillkapsa snäkid | 150 | 52 | 1.95 | 0.45 | 11.48 | |
| Kokku : | | 706 | 23.66 | 26.32 | 96.10 | |

| teisipäev, 24.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Selge kalasupp | 250 | 155 | 9.14 | 6.65 | 15.46 | 4 |
| Kirsi - jogurtidessert | 150 | 199 | 6.05 | 7.93 | 25.55 | 2 |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 75 | 217 | 6.46 | 3.13 | 39.12 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja kurgj snäkid | 150 | 39 | 0.75 | 0.38 | 9.52 | |
| Kokku : | | 689 | 27.14 | 21.84 | 96.28 | |

| kolmapäev, 25.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Pikkpoiss veiselihast | 50 | 90 | 9.01 | 3.72 | 5.17 | 1,3 |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1,2 |
| Aurutatud mais | 50 | 49 | 1.51 | 0.39 | 10.35 | |
| Kartulipuder | 50 | 69 | 1.46 | 2.36 | 10.64 | 2 |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1.26 | 0.54 | 13.65 | |
| Kapsasalat värskel kurgiga | 50 | 22 | 0.53 | 1.35 | 2.47 | |
| Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika | 50 | 16 | 0.64 | 0.61 | 3.56 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 70 | 203 | 6.03 | 2.92 | 36.51 | 1,2,3,7 |
| Oun ja kaalika snäkid | 150 | 53 | 0.90 | 0.50 | 12.90 | |
| Kokku : | | 708 | 24.53 | 23.79 | 103.10 | |

| neljapäev, 26.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Kana - klimbisupp | 250 | 301 | 11.83 | 18.33 | 23.31 | 1,2,3 |
| Rabarberi-maasikasupp | 70 | 63 | 0.19 | 0.02 | 15.48 | |
| Kohupiimakreem | 70 | 100 | 4.61 | 1.63 | 16.51 | 2 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 45 | 130 | 3.88 | 1.88 | 23.47 | 1,2,3,7 |
| Banaan ja porgandi snäkid | 150 | 103 | 1.65 | 0.52 | 24.00 | |
| Kokku : | | 698 | 22.16 | 22.38 | 102.77 | |

| reede, 27.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| Kalkuni - köögiviljaragu | 250 | 271 | 12.43 | 11.52 | 31.70 | |
| Aurutatud brokoli | 50 | 15 | 1.53 | 0.17 | 2.68 | |
| Peedisalat mustsõstraga | 50 | 30 | 0.74 | 1.11 | 4.60 | |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes | 50 | 20 | 1.04 | 0.16 | 4.25 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| Mahlajook | 150 | 37 | 0.10 | 0.04 | 8.73 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 70 | 203 | 6.03 | 2.92 | 36.51 | 1,2,3,7 |
| Oun ja paprika snäkid | 150 | 46 | 0.75 | 0.34 | 11.40 | |
| Kokku : | | 678 | 23.81 | 21.48 | 101.34 | |

| | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Nädala keskmine : | 696 | 24.26 | 23.16 | 99.92 |
| 10 päeva keskmine : | 698 | 24.20 | 23.87 | 98.40 |

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.