

## Koolilõuna nädalamenüü Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud saidafilee	70	92	13.59	4.13	0.04	4
Valge kaste maitserohelisega	50	42	0.95	3.02	2.83	1,2
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	5	27	1.14	2.19	1.24	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 :	645		31.92	18.07	90.38	

teisipäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	250	175	8.25	10.39	13.40	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Ploomi-rukkirõbedik	80	220	2.72	7.34	36.00	1;2
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2.53	1.23	15.68	1;2
Pirn ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	708		18.82	33.22	88.10	

kolmapäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kalafilee segu	70	97	13.25	4.77	0.22	10,4
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 värske 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)	30	87	2.53	1.23	15.68	1;2
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	696		29.35	21.49	99.61	

neljapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kanalihaga	250	248	7.61	14.13	23.89	
Jogurti-puuviljamagustoit	150	187	3.39	9.68	21.47	2
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
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	703		20.31	29.96	90.50	

reede, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kruubiroog sealiha ja köögiviljadega	250	307	13.89	11.40	39.48	1
Aurutatud roheline hernes	60	46	3.43	0.26	8.98	
Kurgisalat maitserohelisega	50	17	0.32	1.30	1.14	
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)	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
Apelsin ja lillkapsa snäkid	200	65	2.70	0.30	14.80	
Kokku :	700		27.66	21.02	106.43	

Nädala keskmine :	690	25.61	24.75	95
10 päeva keskmine :	690	25.57	23.06	97.81

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.