

Koolilõuna nädalamenüü 14.12 - 18.12.2020

Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-koorekaste	150	175.20	9.75	11.92	7.72
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94
Keedetud riis köögiviljadega	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	21.53	0.51	1.11	2.89
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		699.58	22.72	23.67	102.04

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	216.36	9.72	14.30	13.40
Mango - jogurti tarretis	130	118.47	3.95	1.74	22.30
Marjapüree	20	5.77	0.12	0.01	1.22
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		650.83	24.56	22.93	88.73

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	150	239.92	17.52	16.39	6.03
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
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	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)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	150	37.95	1.13	0.15	8.93
Kokku		743.57	30.66	29.91	90.61

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	250	289.46	12.62	12.71	32.01
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Jõulu kohupiimamais	100	226.83	6.37	10.71	25.72
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		737.41	24.53	29.79	93.31

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - lõhe ahjuroog	250	289.61	15.43	12.91	28.94
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25.02	0.47	1.57	2.79
Peedi - kurgi salat	50	40.31	0.70	2.59	3.69
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
Soe piparmündi - marjajook	150	35.73	0.25	0.09	9.05
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		713.79	25.30	28.51	92.99

Nädala keskmine:	709.04	25.55	26.96	93.54
10 päeva keskmine:	691.87	24.28	24.71	95.78

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.