

Koolilõuna nädalamenüü 18.03-22.03.2019

Karl Robert Saaremäe nädal

Viljandi Paalalinna Kool

| <b>Esmaspäev, Karl Robert Saaremäe praeretsept</b> | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Riisi-karri-kalkuni värviline supertoit            | 250             | 294,08      | 14,34            | 9,55             | 36,53                 |
| Kapsa - tomatisalad                                | 50              | 20,19       | 0,51             | 1,11             | 2,46                  |
| Porgand, kaalikas, redis                           | 50              | 12,57       | 0,55             | 0,61             | 3,03                  |
| Kastmevalik salatitele                             | 7               | 39,39       | 0,07             | 4,24             | 0,33                  |
| Ounamahajook                                       | 150             | 57,60       | 0,11             | 0,11             | 14,04                 |
| Leivatoodete valik                                 | 40              | 115,85      | 3,74             | 1,67             | 21,30                 |
| Pirn ja kaalika snäkid                             | 150             | 54,60       | 1,05             | 0,53             | 13,43                 |
| Kokku  |                 | 673,78      | 24,87            | 21,56            | 98,31                 |

| <b>Teispäev</b>                                    | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Rassolnik veiselihaga                              | 250             | 209,40      | 11,76            | 9,87             | 19,48                 |
| Hapukoor, R 20 %                                   | 15              | 30,60       | 0,42             | 3,00             | 0,54                  |
| Apelsinatarrets                                    | 130             | 101,79      | 3,60             | 0,06             | 21,37                 |
| Vahukoor   | 20              | 70,64       | 0,50             | 7,00             | 1,40                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik                                 | 80              | 231,69      | 7,48             | 3,33             | 42,60                 |
| Oun ja redise snäkid                               | 150             | 53,07       | 0,54             | 0,46             | 12,93                 |
| Kokku  |                 | 697,19      | 24,30            | 23,73            | 98,32                 |

| <b>Kolmapäev, Karl Robert Saaremäe praeretsept</b> | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Tatra-hakklihasegadik                              | 250             | 371,20      | 13,20            | 20,07            | 35,99                 |
| Kaalika - õunasalat                                | 50              | 19,03       | 0,38             | 0,16             | 4,59                  |
| Peet, hapukapsas, oad                              | 50              | 13,86       | 0,64             | 0,09             | 2,84                  |
| Kastmevalik salatitele                             | 2               | 11,26       | 0,02             | 1,21             | 0,09                  |
| Puuvilja mahajook                                  | 150             | 38,88       | 0,29             | 0,00             | 9,43                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik                                 | 60              | 173,77      | 5,61             | 2,50             | 31,95                 |
| Pirn snäkid  | 150             | 57,18       | 0,96             | 0,54             | 14,10                 |
| Kokku  |                 | 685,18      | 21,10            | 24,57            | 98,98                 |

|  |          |        |       |       |       |
|--|----------|--------|-------|-------|-------|
| Jogurt maitsestatamata                             | 20       | 10,40  | 0,64  | 0,50  | 0,84  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 |        |       |       |       |
| Leivatoodete valik                                 | 50       | 144,81 | 4,68  | 2,08  | 26,62 |
| Banaan ja porgandi snäkid                          | 150      | 103,28 | 1,65  | 0,53  | 24,00 |
| Kokku  |          | 652,47 | 19,67 | 22,32 | 95,73 |

| <b>Reede</b>                                       | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Valgekalafilee koorekastmes                        | 130             | 196,50      | 14,32            | 12,03            | 8,16                  |
| Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand             | 30              | 10,58       | 0,65             | 0,12             | 2,21                  |
| Keedetud kartulid                                  | 60              | 62,41       | 1,60             | 0,08             | 14,20                 |
| Keedetud tatar                                     | 60              | 71,54       | 2,50             | 0,84             | 13,92                 |
| Peedisalat valge redisega                          | 50              | 25,55       | 0,70             | 1,08             | 3,44                  |
| Hiina kapsas, punane peakapsas, porgand            | 50              | 11,29       | 0,60             | 0,13             | 2,30                  |
| Kastmevalik salatitele                             | 5               | 28,14       | 0,05             | 3,03             | 0,24                  |
| Seemnesegu   | 10              | 5,00        | 1,10             | 0,10             | 0,20                  |
| Tee  | 150             | 18,23       | 0,00             | 0,00             | 4,49                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |             |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik                                 | 60              | 173,77      | 5,61             | 2,50             | 31,95                 |
| Oun ja kurgi snäkid                                | 150             | 51,45       | 0,42             | 0,46             | 12,51                 |
| Kokku  |                 | 654,45      | 27,54            | 20,36            | 93,61                 |

|                    |        |       |       |       |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine:   | 672,61 | 23,50 | 22,51 | 96,99 |
| 10 päeva keskmine: | 673,93 | 23,32 | 23,01 | 98,35 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt. 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.

Kool Koolisöökla juhataja

Kool Koolisöökla juhataja