

Koolilõuna nädalamenüü 09.09-13.09.2019
Viljandi Paalalinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	360,12	14,51	12,19	47,82
Tomatikaste	40	22,22	0,54	0,66	3,72
Aurutatud rohelised oad	50	16,38	1,02	0,06	3,84
Valge redise salat	50	22,26	0,65	1,55	1,81
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16,13	0,61	0,13	3,48
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Ounamahlajook	150	57,60	0,11	0,11	14,04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	102,75	2,99	1,50	18,66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54,60	1,05	0,53	13,43
Kokku		710,83	22,13	22,83	107,36

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	308,67	11,74	19,49	22,64
Jogurti - maasikatarretis	150	161,85	6,08	5,06	22,92
Marjakaste	20	24,97	0,09	0,01	6,00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146,78	4,27	2,14	26,66
Oun snäkid	150	48,45	0,53	0,42	11,93
Kokku		690,72	22,71	27,11	90,15

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	50	116,74	11,14	8,02	0,27
Valge kaste maitserohelisega	50	41,74	0,95	3,02	2,83
Aurutatud brokoli	50	15,35	1,53	0,17	2,68
Kartulipuder	50	68,61	1,46	2,36	10,64
Keedetud riis köögiviljadega	50	63,62	1,56	0,53	13,39
Porgandi salat	50	33,74	0,52	2,18	3,66
Peet, valge redis	50	22,26	0,88	0,65	4,83
Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249,53	7,26	3,63	45,32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39,90	0,98	0,53	8,63
Kokku		700,35	26,87	24,16	97,07

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	194,28	9,72	11,80	13,40
Rõstitud sepikukuubikud	10	43,47	1,48	0,32	8,66
Mõnus kohupiimakreem	100	160,57	4,59	5,06	24,38
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78,90	4,62	3,75	6,84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176,14	5,13	2,57	31,99
Porgandi snäkid	150	45,53	1,20	0,38	10,43
Kokku		698,88	26,74	23,86	95,70

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153,91	8,80	10,68	6,23
Aurutatud hernes	50	27,54	0,62	1,18	4,44
Keedetud tatar	50	59,62	2,08	0,70	11,60
Keedetud kartulid	50	52,01	1,33	0,07	11,83
Peedisalat	50	21,50	0,80	0,10	4,35
Porgand, redis	50	16,99	1,04	0,14	3,48
Kastmevalik salatitele	10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu	5	2,50	0,55	0,05	0,10
Mustsõstraga maitsevesi	150	2,29	0,05	0,02	0,61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220,17	6,41	3,21	39,99
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49,58	1,13	0,45	12,00
Kokku		662,37	22,90	22,66	95,09

Nädala keskmine:	692,63	24,27	24,13	97,07
10 päeva keskmine:	694,84	24,48	23,71	98,14

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt. Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta. Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.