

**Koolilõuna nädalamenüü 27.05-31.05.2019**
**Viljandi Paalalinna Kool**

| <b>Esmaspäev</b>                                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|----------------------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Makaroid hakklhaga                                 | 250             | 319,94        | 18,04            | 5,86             | 47,88                 |
| Hapukoore - sinepikaste                            | 50              | 59,63         | 0,79             | 4,98             | 3,04                  |
| Porgandi - porrulaugusalat                         | 50              | 25,23         | 0,55             | 1,19             | 3,67                  |
| Mais, redis, kaalikas                              | 50              | 20,18         | 0,77             | 0,17             | 4,31                  |
| Kastmevalik salatitele                             | 15              | 84,41         | 0,15             | 9,09             | 0,70                  |
| Morss                                              | 150             | 18,23         | 0,00             | 0,00             | 4,49                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |               |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik (5 sorti)                       | 30              | 86,89         | 2,81             | 1,25             | 15,97                 |
| Oun snäkid                                         | 150             | 49,80         | 1,35             | 0,42             | 11,48                 |
| <b>Kokku</b>                                       |                 | <b>666,79</b> | <b>25,00</b>     | <b>23,02</b>     | <b>91,64</b>          |

| <b>Teisipäev</b>              | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|-------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Köögiviljapureesupp sealihaga | 250             | 162,73        | 3,86             | 7,84             | 13,88                 |
| Kohupiimakreem                | 100             | 196,20        | 4,88             | 9,20             | 23,24                 |
| Mustsõstrakissell             | 50              | 37,41         | 0,16             | 0,05             | 9,35                  |
| Pria piim, R 2.5 %            | 150             | 79,50         | 4,50             | 3,75             | 7,20                  |
| Leivatoodete valik (5 sorti)  | 55              | 159,29        | 5,14             | 2,29             | 29,29                 |
| Pirn ja porgandi snäkid       | 150             | 56,93         | 1,05             | 0,60             | 13,73                 |
| <b>Kokku</b>                  |                 | <b>692,05</b> | <b>19,59</b>     | <b>23,73</b>     | <b>96,68</b>          |

| <b>Kolmapäev</b>                                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|----------------------------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Koored ahjulõhe tükid tilliga                      | 60              | 163,13      | 11,56            | 12,88            | 0,46                  |
| Aurutatud brokoli ja lillkapsas                    | 50              | 14,44       | 1,28             | 0,15             | 2,74                  |
| Ahjukartulid ürtidega                              | 50              | 75,76       | 1,42             | 2,62             | 12,06                 |
| Keedetud riis                                      | 50              | 60,77       | 1,10             | 0,83             | 11,45                 |
| Hiinakapsasalat tilliga                            | 50              | 24,29       | 0,64             | 1,73             | 1,88                  |
| Valge peakapsas, sibul, porgand                    | 50              | 16,13       | 0,61             | 0,13             | 3,48                  |
| Kastmevalik salatitele                             | 5               | 28,14       | 0,05             | 3,03             | 0,24                  |
| Sidrunivesi                                        | 150             | 1,17        | 0,06             | 0,02             | 0,26                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |             |                  |                  |                       |

| <b>Neljapäev</b>                                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|----------------------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kana - klimbisupp                                  | 250             | 267,78        | 11,83            | 14,59            | 23,31                 |
| Ounamahlatarretis                                  | 150             | 152,33        | 3,98             | 0,11             | 33,50                 |
| 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 (5 sorti)                       | 60              | 173,77        | 5,61             | 2,50             | 31,95                 |
| Valge kapsa snäkid                                 | 150             | 50,25         | 1,65             | 0,23             | 11,70                 |
| <b>Kokku</b>                                       |                 | <b>714,77</b> | <b>23,57</b>     | <b>24,42</b>     | <b>101,86</b>         |

| <b>Reede</b>                                       | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b>   | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|----------------------------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kalkuni - köögiviljakaste                          | 150             | 133,64        | 11,00            | 7,32             | 6,57                  |
| Ahjuorgandi ribad                                  | 50              | 25,41         | 0,58             | 0,90             | 4,37                  |
| Keedetud kartulid                                  | 50              | 52,01         | 1,33             | 0,07             | 11,83                 |
| Tatar keedetud                                     | 50              | 96,37         | 3,20             | 1,25             | 18,23                 |
| Kaalika - õunasalat                                | 50              | 19,03         | 0,38             | 0,16             | 4,59                  |
| Hiina kapsas, hernes, porgand                      | 50              | 16,80         | 1,05             | 0,15             | 3,33                  |
| Kastmevalik salatitele                             | 10              | 56,28         | 0,10             | 6,06             | 0,47                  |
| Maitsevesi                                         | 150             | 38,88         | 0,29             | 0,00             | 9,43                  |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250        |               |                  |                  |                       |
| Leivatoodete valik (5 sorti)                       | 60              | 173,77        | 5,61             | 2,50             | 31,95                 |
| Pirn snäkid                                        | 150             | 45,78         | 1,30             | 2,82             | 11,60                 |
| <b>Kokku</b>                                       |                 | <b>657,96</b> | <b>24,84</b>     | <b>21,22</b>     | <b>102,36</b>         |

|                    |        |       |       |       |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine:   | 677,82 | 23,62 | 23,49 | 95,55 |
| 10 päeva keskmine: | 687,50 | 24,67 | 23,23 | 97,20 |

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  
Kool Koolisöökla juhataja  
  
Kool Koolisöökla juhataja