

Koolilõuna nädalamenüü 03.12-07.12.2018

Viljandi Jakobsoni Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Linnuliha magushapus kastmes	150	232.22	14.74	12.44	13.74
Aurutatud köögiviljad	50	16.79	0.94	0.16	3.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Värske kapsa - kurgisalat	50	20.83	0.52	1.09	2.69
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		689.14	25.79	22.94	96.37

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsa - nuudlisupp kanalihaga	250	253.45	9.39	13.94	23.61
Maasikakissell	130	90.28	0.23	0.03	22.21
Kohupiimavaht	50	114.68	4.99	6.34	9.05
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 ja varselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		675.45	21.35	23.26	97.48

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Ahjujuurvili	50	47.06	1.01	1.14	8.70
Kaalika-jõhvikasalat	50	36.96	0.43	2.65	3.54
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	50	16.31	0.99	0.14	3.30
Õlikaste salatite	5	35.82	0.01	4.00	0.10
Mahetatraõie tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		696.24	27.46	23.12	98.50

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp veiselihaga	250	299.95	18.84	11.44	33.33
Leivasupp	130	184.98	5.36	0.45	39.82
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	20	57.92	1.87	0.83	10.65
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		704.31	27.72	23.79	99.09

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	130	196.50	14.32	12.03	8.16
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud täisterariis	50	59.44	1.10	0.68	11.45
Keedetud tatar	50	62.21	1.93	0.77	11.78
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34.24	0.91	2.18	3.07
Porgand, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		656.71	26.67	21.55	91.64

Nädala keskmine:	684.37	25.80	22.93	96.61
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viljandi.jakobsoni@daily.ee

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja