

Koolilõuna nädalamenüü 17.12-21.12.2018

Viljandi Jakobsoni Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	241.65	9.62	18.52	9.57
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		699.02	25.07	26.18	94.90

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp	250	198.32	10.95	6.47	24.44
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Õuna-mannavaht	100	128.88	1.30	0.20	30.32
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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 varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		629.48	21.88	17.71	97.92

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	250	319.32	18.04	13.18	32.80
Hiinakapsasalat tilliga	50	16.94	0.81	0.90	1.65
Peet, mais, hernes, porru	50	28.92	1.32	0.19	5.83
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		721.62	29.40	23.89	99.54

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	180.97	7.13	11.22	13.82
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Piparkoogid	50	247.50	3.15	10.75	34.80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		706.23	18.96	26.89	99.67

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seapraad praeleemekastmega	80	137.35	9.34	9.80	3.22
Hautatud hapukapsas	50	38.79	0.57	1.75	5.17
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	100	43.08	1.71	0.35	8.68
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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		644.12	20.97	21.45	95.06

Nädala keskmine:	680.09	23.25	23.22	97.41
10 päeva keskmine:	687.43	23.12	23.59	98.34

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja