

Koolilõuna nädalamenüü 18.02-22.02.2019

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, redis, varsseller	50	10.61	0.49	0.10	2.45
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		698.62	25.11	26.17	94.87

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talgusupp veiselihaga	250	209.71	10.40	10.18	19.31
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Ouna-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	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		669.84	22.28	21.83	98.11

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
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	120.02	3.41	5.24	15.80
Päevaliliseemned, röstitud	5	30.25	0.99	2.48	1.23
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Maitserohelise - õlikaste	10	62.41	0.08	6.71	0.71
Kirsi-jogurtitarretis	130	156.25	4.80	4.38	24.32
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 nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		649.12	17.43	21.95	97.94

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	122.72	13.17	7.85	0.01
Karrikaste	50	50.42	0.95	3.83	3.24
Kuskuss köögiviljadega	50	69.34	1.74	2.81	9.62
Kartulipuder	50	62.96	1.54	1.34	11.48
Keedetud täisteraniis	50	59.44	1.10	0.68	11.45
Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	31.75	0.72	1.65	4.14
Hiinakapsas, kaalikas, mais, peet	50	24.08	0.90	0.20	4.99
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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		705.85	26.01	24.10	99.25

Nädala keskmine:	689.01	24.04	23.59	97.94
10 päeva keskmine:	688.35	23.77	23.68	97.72

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja