

## Koolilõuna nädalamenüü 19.11-23.11.2018

### Viljandi Jakobsoni Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkuniliha mango-karikastmes	150	240.25	12.75	15.14	13.97
Aurutatud köögiviljad	50	15.40	1.28	0.12	3.10
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	30.39	0.57	2.11	2.57
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	20	47.20	2.40	0.62	8.00
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
<b>Kokku</b>		<b>703.01</b>	<b>25.67</b>	<b>23.93</b>	<b>100.03</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Värskekapsaborš veiselihaga	250	196.04	12.19	7.33	20.85
Hapukoor, R 10%	10	11.90	0.30	1.00	0.42
Astelpaju-mannakreem	130	280.67	3.86	12.38	39.01
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Maakodu 5-viljasepik	20	47.20	2.40	0.62	8.00
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
<b>Kokku</b>		<b>686.09</b>	<b>23.37</b>	<b>23.17</b>	<b>99.07</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune hakklihakaste	150	214.22	7.86	16.61	8.92
Aurutatud rohised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud sarvekese	50	83.78	2.09	1.86	14.32
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	50	12.54	0.50	0.13	2.55
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
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
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Maakodu 5-viljasepik	20	47.20	2.40	0.62	8.00
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
<b>Kokku</b>		<b>722.91</b>	<b>25.39</b>	<b>26.51</b>	<b>99.14</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	180.97	7.13	11.22	13.82
Rõstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Õli - basiilikukaste	3	24.82	0.02	2.70	0.21
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Õun ja paprika snäkid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
<b>Kokku</b>		<b>662.48</b>	<b>22.23</b>	<b>24.14</b>	<b>89.14</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kala-köögiviljavorm	250	270.76	15.50	15.95	17.67
Valge kaste maitserohelisega	50	56.53	1.33	4.24	3.44
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Peet, mais, hernes, porru	50	28.92	1.32	0.19	5.83
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Pirn ja kaalika snäkid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
<b>Kokku</b>		<b>626.53</b>	<b>24.23</b>	<b>23.51</b>	<b>80.77</b>

Nädala keskmine:	680.20	24.18	24.25	93.63
10 päeva keskmine:	695.65	23.72	23.81	99.37

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