

Koolilõuna nädalamenüü 21.01-25.01.2019

Viljandi Jakobsoni Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karrikastmes	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				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		694.98	24.44	24.22	98.34

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskkekapsaborš veiselihaga	250	196.04	12.19	7.33	20.85
Hapukoor, R 10%	20	23.80	0.60	2.00	0.84
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
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		693.29	23.28	23.41	99.63

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	214.22	7.86	16.61	8.92
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud sarvekesed	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	1	5.63	0.01	0.61	0.05
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		694.58	23.68	26.06	94.57

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja-juustupüreesupp	250	150.33	6.12	9.94	9.96
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Õli - basiilikukaste	3	24.82	0.02	2.70	0.21
Kohupimavorm 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				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		678.79	22.85	23.66	95.69

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Uleküpsetatud heigifilee tomati ja juustuga	60	127.29	11.36	7.83	3.03
Valge kaste maitserohelisega	50	56.53	1.33	4.24	3.44
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud täisterariis	75	89.16	1.65	1.02	17.17
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	8	45.02	0.08	4.85	0.38
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	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		680.30	23.39	22.56	98.22

Nädala keskmine:	688.39	23.53	23.98	97.29
10 päeva keskmine:	689.21	22.81	23.63	98.11

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.