

## Koolilõuna nädalamenüü 28.01-01.02.2019

### Viljandi Jakobsoni Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	150	226.87	3.18	13.27	10.93
Aurutatud köögiviljad	50	39.72	0.62	2.68	4.08
Keedetud spagetid	50	36.70	1.01	1.16	5.45
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Punapeedisalat köömnetega	50	41.89	1.09	1.19	6.70
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Õunamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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 kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		726.93	17.03	26.28	95.17

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanalihasupp kikerherneste ja munanuudlitega	250	199.81	12.13	10.92	12.56
Marjakissell	100	90.24	0.30	0.12	22.13
Riisipuding	80	173.93	2.24	10.88	16.70
Pria piim, R 2.5 %		0.00	0.00	0.00	0.00
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		688.97	21.78	24.86	95.34

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Azuu	150	235.35	11.62	13.62	16.61
Ahjujuurvilii	50	47.06	1.01	1.14	8.70
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	50	23.69	0.48	0.94	3.93
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	21.54	0.85	0.17	4.34
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Puuvilja mahajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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 redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		680.27	21.17	21.64	102.96

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaspupp lõhega	250	95.69	1.43	5.19	11.63
Mango-kohupiimavaht	130	242.19	10.34	11.73	24.15
Maasika toormoos	30	28.06	0.18	0.03	6.87
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		643.15	20.63	20.66	95.67

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	60	165.32	7.93	14.87	5.91
Bechamell kaste (valge kaste)	50	35.23	1.70	1.19	4.55
Meega röstitud porgandid	50	41.73	0.61	1.74	6.64
Kartulipuder	50	62.96	1.54	1.34	11.48
Keedetud mahe toortatar	50	62.21	1.93	0.77	11.78
Kapsa- ja tomatosalat õliga	50	20.86	0.53	1.11	2.65
Porgand, kõrvits, tomat, hernes	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Roheline 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	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		654.12	21.27	24.76	96.07

Nädala keskmine:	678.69	20.38	23.64	97.04
10 päeva keskmine:	683.54	21.95	23.81	97.16

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja