Koolilõuna nädalamenüü 29.04-03.05.2019
Viljandi Jakobsoni Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekaste	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud spagetid	50	34.02	1.14	0.47	6.14
Hiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Porgand, tomat, redis, salatilehtede segu	50	11.11	0.51	0.60	2.58
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
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	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
	Kokku	691.83	26.04	23.52	98.44

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp sealihaga	250	228.29	12.23	14.50	13.66
Kakaokissell	150	188.40	5.10	4.32	31.46
Aedmarjamoos	25	55.00	0.00	0.00	13.75
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	30	86.89	2.81	1.25	15.97
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
	Kokku	695.00	25.68	24.42	95.77

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	Kokku				

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198.06	8.11	11.81	15.84
Marja- jogurtikokteil	150	86.76	3.59	2.65	11.93
Röstitud kaerahelbed	20	97.88	2.91	3.10	15.41
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Apelsini, lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
	Kokku	656.40	23.89	21.11	95.31

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud heigifilee	60	132.24	12.01	9.43	0.01
Koorekaste tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Aurutatud brokoli	50	24.71	1.54	1.20	2.69
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Porgandisalat spinatiga	50	25.56	0.53	1.20	3.77
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	50	15.36	0.71	0.14	3.24
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
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	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
	Kokku	708.36	25.72	24.72	98.93

Nädala keskmine:	687.90	25.33	23.44	97.11
10 päeva keskmine:	686.65	25.25	23.31	97.74

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.
Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool Koolisöökla juhataja