

Koolilõuna nädalamenüü 29.10-02.11.2018

Viljandi Jakobsoni Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kana-koorekaste | 150g | | | | |
| Keedetud kartulid | 80g | | | | |
| Spagetid, keedetud | 80g | | | | |
| Kõrvitsasalat õunte ja jõhvikatega | 40g | | | | |
| Hiina kapsa-tomati-hernesalat | 40g | | | | |
| Seemnesegu | 10g | | | | |
| Apelsinimahl | 250g | | | | |
| Keefir, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta | 30g | | | | |
| Must seemneleib | 10g | | | | |
| Rukkileib | 10g | | | | |
| Südamesepik | 10g | | | | |
| Marjad | 100g | | | | |
| Kokku | | 675.00 | 23.00 | 20.90 | 102.00 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Köögiviljasupp veiselihaga | 300g | | | | |
| Leivavaht | 140g | | | | |
| Vahukoor | 20g | | | | |
| Must seemneleib | 10g | | | | |
| Rukkileib | 20g | | | | |
| Näkileib | 20g | | | | |
| Südamesepik | 10g | | | | |
| Kaalikas | 100g | | | | |
| Kokku | | 680.00 | 25.00 | 21.80 | 103.00 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Sealihapilaff | 250g | | | | |
| Hapukoor, R 10% | 20g | | | | |
| Hapukapsa - peedisalat | 50g | | | | |
| Valge redise - kurgisalat | 50g | | | | |
| Roheline tee | 250g | | | | |
| Piim, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta | 20g | | | | |
| Must seemneleib | 10g | | | | |
| Rukkileib | 30g | | | | |
| Südamesepik | 10g | | | | |
| Lehtsalat | 50g | | | | |
| Minitomatid | 50g | | | | |
| Kokku | | 671.00 | 22.40 | 22.50 | 97.20 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-----------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Frikadellisupp | 300g | | | | |
| Piimakissell | 230g | | | | |
| Maasikatoormoos | 30g | | | | |
| Must seemneleib | 40g | | | | |
| Rukkileib | 10g | | | | |
| Näkileib | 10g | | | | |
| Südamesepik | 10g | | | | |
| Varsseller | 100g | | | | |
| Kokku | | 688.00 | 24.80 | 23.60 | 99.20 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Ahjukala | 80g | | | | |
| Šampinjoni-koorekaste | 100g | | | | |
| Küpsetatud paprika ja suvikõrvits parmesani juustuga | 40g | | | | |
| Täisterariis, keedetud | 40g | | | | |
| Keedetud kartulid | 80g | | | | |
| Spinati-köögiviljasalat | 50g | | | | |
| Porgandisalat pirniga | 50g | | | | |
| Õunamahl | 250g | | | | |
| Piim, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta | 20g | | | | |
| Must seemneleib | 30g | | | | |
| Rukkileib | 20g | | | | |
| Südamesepik | 10g | | | | |
| Melon | 100g | | | | |
| Kokku | | 711.00 | 29.00 | 21.80 | 104.00 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine: | 685.00 | 24.84 | 22.12 | 101.08 |
| 10 päeva keskmine: | 678.20 | 24.27 | 22.17 | 100.86 |

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.