

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viljandi Kaare Kool

esmaspäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartul	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hliinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		746	26.88	26.74	102.00	

teisipäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kalkunilihaga	250	223	13.34	12.90	14.08	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinitarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		707	24.13	26.94	92.46	

kolmapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala hakklihavorm (kanalihaga)	50	79	8.89	3.91	1.93	1,11,3,4
Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
Aurutatud rohelistes hernes	50	35	2.60	0.20	6.80	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Jääsalat, peet, mais	50	23	0.96	0.20	4.61	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		722	25.16	23.45	105.52	

neljapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp sealihaga	250	180	9.35	10.11	14.09	
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Rabarberi-rukkivaht	100	124	1.68	0.44	29.25	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Kiivi ja kurgi snäkid	150	43	1.20	0.38	9.60	
Kokku :		651	23.71	17.64	100.45	

reede, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Aurutatud oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat valge redisega	50	26	0.70	1.08	3.44	
Tomat, porgand, kaalikas, hernes	50	19	0.99	0.16	4.04	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		670	22.44	23.24	97.30	

<b>Nädala keskmine :</b>	699	24.46	23.6	99.55
<b>10 päeva keskmine :</b>	699	24.96	24.46	97.41

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti 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.