

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 06.06-10.06.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Salatilehtede segu, peet, porgand (mahe), paprika	100	31	1.28	1.22	7.13	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	100	20	0.8	0.1	4.8		
ESMASPÄEV KOKKU:			655	23.15	21.29	98.64	
Lillkapsa - kikerhernekarri		150	70	2.82	0.63	13.29	
KOOLILÕUNA	Kanasupp	250	269	9.38	18.02	18.93	
	Jogurti - maasikatarretis (mahe jogurt)	130	136	4.15	4.38	19.87	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	Pria piimatooded (mahe)	kuni 250					2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			684	19.87	25.24	96.30	
Kartuli - läätsesupp		250	220	7.86	8.16	28.2	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	93	10.13	5.62	0.74	10
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand (mahe), hernes	100	37	2.02	0.28	7.88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	37	0.10	0.04	8.73	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU:			656	24.96	22.71	91.91	
Kõögiviljakottlet		50	61	1.28	2.58	8.7	1,3
KOOLILÕUNA	Kalaspuld tomatiga	250	148	10.78	7.92	8.93	4
	Piimapuding	150	160	3.62	3.01	29.39	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	Pria piimatooted (mahe)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU:			669	27.73	18.01	99.92	
Kartulisupp seentega		250	122	2.37	5.34	16.89	
KOOLILÕUNA	Hakklihapall mahe veisehakklihast	50	153	6.82	10.59	7.65	1,3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	100	17	1.00	0.15	3.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
REEDE KOKKU:			684	26.03	24.18	95.32	
Kikerherne kotlet ehk falafel		50	60	2.72	0.62	10.2	1
NADALA KESKMINE KOKKU:			670	24.35	22.29	96.42	