

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 30.05.-03.06.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kanalihatükid tilliga koorekastmes	150	180	13.02	11.67	6.00	1,2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	100	34	2.08	0.28	6.95	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust hapukoorega	15	18	1.65	0.75	0.36	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>722</b>	<b>29.40</b>	<b>23.32</b>	<b>101.27</b>	
	Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul)	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Ricottavaht (mahe kohupiim)	75	147	5.64	7.84	13.27	2
	Kirsikissell	75	65	0.38	0.04	15.89	
	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)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>672</b>	<b>25.08</b>	<b>25.42</b>	<b>87.57</b>	
	Juurviljapüreesupp	250	191	3.33	12.92	17.28	2
KOOLILÕUNA	Heik tilli ja sidrunimahлага	50	89	10.49	5.23	0.09	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>664</b>	<b>25.34</b>	<b>26.03</b>	<b>87.26</b>	
	Maisi- oapihv	50	76	2.64	2.31	11.29	3
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	250	289	12.62	12.71	32.01	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Õuna - odravaht	100	125	1.18	0.43	29.32	1
	Pria piimatooted (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
	Melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>656</b>	<b>20.19</b>	<b>19.83</b>	<b>100.88</b>	
	Seljanka lihata (mahe kartul)	250	188	2.35	10.07	22.73	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	50	90	9.01	3.72	5.17	1,3
	Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Porgand (mahe), hapukapsas, tomat, oad	100	25	1.12	0.23	5.42	
	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	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	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	
Redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>672</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	
	Porgandipikkpoiss (mahe porgand)	50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>677</b>	<b>25.27</b>	<b>22.76</b>	<b>95.30</b>	