

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 03.10-07.10.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	167	9.93	10.26	9.14	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	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
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32	
ESMASPÄEV KOKKU:			671	23.97	23.03	99.62	
	Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe kartul ja porgand)	250	175	9.83	7.86	17.52	2,4
	Kakaopuding marjadega	150	204	4.57	3.80	36.84	2
	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)	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU:			673	24.58	18.38	103.32	
	Juurviljapüreesupp	250	191	3.33	12.92	17.28	2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakints	50	143	8.12	11.90	1.19	
	Pimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	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	175	5.13	2.60	31.30	1,2
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:			716	24.57	29.74	93.90	
	Kapsa - riisikotlet (mahe riis)	50	55	1.38	2.01	8.1	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kartul, porgand, kikerhernes)	250	192	11.55	8.96	15.78	
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	150	224	2.98	7.16	36.59	2
	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)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
	Melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			646	21.18	19.33	96.42	
	Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kikerhernes, kartul, porgand)	250	166	3.33	8.09	20.73	
KOOLILÕUNA	Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1,10
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Keedetud spagetid	50	34	1.14	0.53	6.14	1
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, hapukapsas, tomat, oad	100	28	1.27	0.18	5.68	
	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU:			725	33.89	27.48	86.15	
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)	50	90	3.76	2.2	13.93	1
NADALA KESKMINE KOKKU:			686	25.64	23.59	95.88	