

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 10.10-14.10.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	81	11.03	3.55	1.23	1,7
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Rõstitud 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	
	Kapsas, oad, redis, peet	100	27	1.35	0.15	6.00	
	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)	60	175	5.13	2.6	31.3	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU:			680	29.58	20.08	95.88	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätsed)		150	186	8.94	7.91	20.72	2
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	250	246	13.24	10.42	27.09	1
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	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	146	4.28	2.16	26.08	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU:			652	25.30	17.19	102.87	
Herne-kartulisupp (lihata)		250	200	5.49	10.36	23.06	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe muna ja veisehakkliha)	50	90	9.01	3.72	5.17	1,3
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kartuli - kõrvitsapuder (mahe kartul)	50	48	1.07	1.94	6.83	2
	Jääsalat, peet, mais, porru	100	46	1.93	0.40	9.22	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust hapukoorega	10	12	1.10	0.50	0.24	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2.57	1.3	15.65	1,2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU:			686	25.05	24.10	96.41	
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, muna)		50	83	1.66	4.77	8.66	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul ja porgand)	250	175	8.25	10.39	13.40	2
	Rõstitud sepikukubikud	5	20	0.61	0.22	3.70	1,2
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1,2
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	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)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
NELJAPÄEV KOKKU:			697	18.58	28.58	92.89	
Kõrvitsapüreesupp (mahe kartul ja porgand)		250	179	3.26	11.16	18.89	2,9
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	43	9.73	0.31	0.15	10,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud kollased oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Punane peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	100	40	2.20	0.32	8.50	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
REEDE KOKKU:			641	23.76	22.18	90.33	
Oakotlet (Vegan)		50	66	2.51	1.79	9.59	1,10
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			671	24.45	22.43	95.68	