

Ukraina teemapäevad

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 17.10-21.10.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.6	31.3	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20		
ESMASPÄEV KOKKU:			681	30.67	20.98	95.70	
	Köögiviljakotlet	150	183	3.85	7.73	26.09	1,3
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul ja porgand)	250	204	8.80	10.48	19.18	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Nuudlivorm porgandi ja õuntega	80	88	1.53	3.16	13.61	1,2,3
	Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU:			666	22.31	24.99	89.59	
	Köögiviljaborš (lihata) (mahe kartul ja porgand)	250	158	2.33	7.8	20.16	
KOOLILÕUNA	Laisad kapsarullid veise hakklihaga (mahe veisehakkliha)	150	136	7.58	3.75	18.50	
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	50	25	0.58	0.90	4.37	
	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, porgand, kaalikas, hernes	100	40	2.08	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	
	Piparmündi 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
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			641	21.45	17.85	102.43	
	Laisad kapsarullid läätsedega (mahe läätsed)	150	148	5.66	2.11	26.18	
KOOLILÕUNA	Uhaa (mahe kartul ja porgand)	250	171	7.96	9.01	15.46	4
	Lvovi sõrnik (vormiroog)	70	183	6.14	7.09	22.96	1,2,3
	Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02	
	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)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU:			666	26.07	23.08	89.90	
	Kaalikapüreesupp (mahe kartul ja porgand)	250	166	2.8	10.36	17.13	2
KOOLILÕUNA	Žarkoje kanalihaga (mahe kartul ja porgand)	250	255	12.82	10.84	27.98	
	Aurutatud rohelised herner	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Hiinakapsas, hapukurk, mais, porgand	100	43	1.78	0.37	8.60	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Arbuus	70	24	0.36	0.26	5.09		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU:			696	25.89	23.39	99.19	
	Kartulipannkook	50	69	1.71	2.39	10.34	1,2,3
NADALA KESKMINE KOKKU:			670	25.28	22.06	95.36	