

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 26.09-30.09.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10.15	4.51	0.73	
	Hapukoore-tomatikaste	100	95	1.22	7.15	6.75	1,2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	100	25	0.98	0.25	5.85	9
	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)	65	190	5.56	2.81	33.9	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU:			679	25.08	22.74	95.72	
Köögivilja - läätsegujašš (mahe läätsed)		150	205	7.68	8.11	23.30	
KOOLILÕUNA	Kana - nuudlisupp kartulitega (mahe kartul ja porgand)	250	198	8.11	11.81	15.84	1
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstar)	130	248	2.33	12.20	31.30	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)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			716	18.02	28.00	98.64	
Kaunviljapüreesupp		250	385	15.85	16.94	50.07	2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli ja porgandi segu (mahe porgand)	50	16	1.01	0.18	3.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, porgand (mahe), porru, rohelised herned	100	43	2.45	0.35	8.62	
	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	
	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
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:			744	28.02	25.27	102.53	
Porgandipikkpoiss (mahe porgand)		50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp riisiga (mahe kartul ja porgand)	250	280	16.86	15.03	19.78	1,3
	Kuldne sepikuvorm	80	198	3.99	3.56	38.01	1,2,3
	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)	40	117	3.42	1.73	20.86	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU:			730	30.98	24.48	98.53	
Kartuli - läätsesupp (mahe kartul ja läätsed)		250	220	7.86	8.16	28.2	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Valge peakapsas, peet, sibul, porgand (mahe)	100	32	1.23	0.25	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	
	Roheline tee	150	24	0.00	0.00	5.99	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU:			718	26.58	24.00	101.18	
Lillkapsa - spinatikotlet		50	47	1.96	1.77	6.02	1,3
NADALA KESKMINE KOKKU:			718	25.74	24.90	99.32	