

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 21.11-25.11.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Redis, brokoli, peet, mais	100	47	2.17	0.36	9.56	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	55	160	4.7	2.38	28.69	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>698</b>	<b>23.79</b>	<b>23.89</b>	<b>100.25</b>	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)		150	132	5.90	2.19	19.63	1
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga (mahe veisehakkliha)	250	220	11.82	13.14	14.76	
	Marjatarretis	130	139	2.97	0.02	30.95	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	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	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>670</b>	<b>21.80</b>	<b>23.58</b>	<b>94.24</b>	
Karrine kartuli - läätsesupp (mahe kartul ja läätsed)		250	315	17.37	8.61	42.76	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
	Šampinjoniaste	100	84	1.16	7.21	3.91	1,2
	Ahjukurvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	100	31	1.25	0.40	7.00	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>741</b>	<b>29.68</b>	<b>25.75</b>	<b>99.27</b>	
Oakotlet (Vegan)		50	66	2.51	1.79	9.59	1,10
KOOLILÕUNA	Värviiline kalasupp kinoaga (mahe kartul ja porgand)	250	177	8.76	11.89	10.31	4
	Kakao - jogurtidessert marjadega (mahe jogurt)	150	192	6.68	3.68	32.44	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)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>680</b>	<b>26.76</b>	<b>22.57</b>	<b>93.73</b>	
Kõrvitsapüreesupp		250	179	3.26	11.16	18.89	2,9
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1,11,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	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 (mahe), kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Varsseller	100	16	1.10	0.20	3.60	9	
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>704</b>	<b>23.93</b>	<b>27.00</b>	<b>94.83</b>	
Köögiviljapikkpoiss		50	67	1.71	1.86	11.49	1,3
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>699</b>	<b>25.19</b>	<b>24.56</b>	<b>96.46</b>	