

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 19.12-23.12.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kanakaste	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Peet, hapukapsas, porgand (mahe), jõhvikas	100	34	1.46	0.29	6.71	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU:			656	24.71	20.30	95.31	
	Brokoli - kikerhernekarri	150	74	3.37	0.68	13.57	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	250	289	12.62	12.71	32.01	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Jõulu kohupiimamais	120	272	7.65	12.85	30.86	1,2
	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)	35	102	2.99	1.51	18.26	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU:			739	24.28	29.66	95.13	
	Talupojasupp lihata	250	120	2.82	3.01	21.85	1
KOOLILÕUNA	Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1,10
	Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Valge peakapsas, porgand (mahe), kõrvits, hernes	100	40	2.08	0.32	8.50	
	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	2.6	31.3	1,2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			727	31.47	27.47	91.53	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes)	50	70	2.86	1.89	9.42	1
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU:							
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:							
NADALA KESKMINE KOKKU:			707	26.82	25.81	93.99	