

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 28.11-02.12.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	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	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	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	
Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU:			662	27.76	19.20	95.07	
	Köögivilja-kikerhemekarri (mahe kikerhernes)	150	156	4.85	9.96	11.89	
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha - aedviljasupp (mahe veisehakkliha)	250	180	9.02	11.55	11.22	
	Sepiku - õunavorm	80	185	3.75	3.06	34.54	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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU:			681	24.45	21.69	97.92	
	Tomati - läätsesupp (mahe läätsed)	250	160	5.16	7.94	16.23	
KOOLILÕUNA	Kana ahjušašlökk	50	74	9.64	3.53	1.08	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet, porgand (mahe), redis, 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)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:			713	27.35	22.61	102.79	
	Porgandipikkpoiss (mahe porgand)	50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstar)	150	286	2.68	14.07	36.11	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)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU:			735	22.17	27.06	102.53	
	Herne-kartulisupp (lihata)	250	200	5.49	10.36	23.06	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1.01	0.18	3.26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Valge peakapsas, peet, kaalikas, 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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20		
REEDE KOKKU:			732	22.71	29.45	96.52	
	Lillkapsa - spinatikotlet	50	47	1.96	1.77	6.02	1,3
NADALA KESKMINE KOKKU:			705	24.89	24.00	98.97	