

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 09.01-13.01.2023 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 - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Kaalikas, peet, porgand (mahe), jõhvikas	100	34	1.00	0.40	7.62	
	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.9	1,2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>689</b>	<b>25.07</b>	<b>24.06</b>	<b>95.41</b>	
Aedviljakarri kikerhernestega (mahe kikerhernes)		150	111	3.71	6.05	11.79	1,7
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul ja porgand)	250	132	10.61	4.16	13.96	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
	Maasikatarretis	130	148	2.99	0.03	33.44	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	Pria piimatooted (mahe piim)	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)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>661</b>	<b>22.40</b>	<b>15.26</b>	<b>108.54</b>	
Kõrvitsapüreesupp (mahe kartul ja porgand)		250	179	3.26	11.16	18.89	2,9
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10.97	6.54	0.01	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	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	
	Kummeli tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>715</b>	<b>27.56</b>	<b>26.87</b>	<b>93.51</b>	
Köögiviljakotlet		50	61	1.28	2.58	8.7	1,3
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp (mahe kartul ja porgand)	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
	Ricotta kohupiimakreem	75	130	5.72	4.18	17.15	2
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>676</b>	<b>27.72</b>	<b>20.71</b>	<b>96.25</b>	
Tomatine kartuli- ja riisipüree (mahe kartul ja riis)		250	217	3.11	10.42	28.72	
KOOLILÕUNA	Kalapikkpoiss	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 hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	45	131	3.85	1.95	23.47	1,2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>732</b>	<b>25.57</b>	<b>28.26</b>	<b>98.64</b>	
Maisi- oapihv		50	76	2.64	2.31	11.29	3
<b>NADALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>694</b>	<b>25.66</b>	<b>23.03</b>	<b>98.47</b>	