

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 16.01-20.01.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	100	34	2.08	0.28	6.95	
	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.1	0.2	5.4	
	ESMASPÄEV KOKKU:			713	27.71	23.19	99.58
Kikerherne - porgandikarri (mahe kikerhernes ja porgand)		150	147	4.23	7.52	15.48	
KOOLILÕUNA	Kanasupp valgete ubadega (mahe kartul ja porgand)	250	281	9.86	18.08	20.96	
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU:			699	21.81	24.84	99.56
Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartul ja porgand)		250	164	3.07	7.87	21.15	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	Šampinjoniaste	100	84	1.16	7.21	3.91	1,2
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet, mais, valge redis, salatitehtede 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	
	Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
KOLMAPÄEV KOKKU:			699	25.97	24.24	101.23	
Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)		60	74	3.41	0.69	12.52	1
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul ja porgand)	250	183	9.25	7.66	19.56	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kuldne kõrvitsakreem	130	207	4.58	9.21	26.96	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)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU:			697	22.18	24.63	97.99	
Seljanka lihata (mahe kartul aj porgand)		250	188	2.35	10.07	22.73	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, kaalikas, porgand (mahe), peet	100	32	1.30	0.30	6.72	
	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	
	Hibiskuse 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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
REEDE KOKKU:			712	26.63	24.61	98.26	
Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)		50	175	7.18	2.28	30.01	1
NADALA KESKMINE KOKKU:			704	24.86	24.30	99.32	