

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 23.01-27.01.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuniliihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	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	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)	60	175	5.13	2.6	31.3	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU:			660	28.54	16.25	103.12	
Läätsed tomati ja karriga (mahe läätsed)		150	177	10.09	5.93	21.47	9
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe kartul ja porgand)	250	192	7.58	10.16	17.99	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Kohupiimavorm	65	116	4.69	2.47	18.35	1,2,3
	Marjakissell	65	47	0.10	0.01	11.36	
	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	
TEISIPÄEV KOKKU:			664	22.91	21.34	96.11	
Köögiviljaborš (lihata)		250	158	2.33	7.8	20.16	
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Valge peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, 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
	Kodujuust hapukoorega	10	12	1.10	0.50	0.24	2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Roheline tee	150	24	0.00	0.00	5.99	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4.7	2.38	28.69	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			727	30.71	27.14	91.13	
Porgandikottlet (mahe porgand)		50	78	1.90	2.74	12.17	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kana-läätsesupp (mahe kartul, porgand ja läätsed)	250	269	10.04	15.32	23.28	
	Jogurtitarretis mangotükidega (mahe jogurt)	130	187	4.39	6.18	27.89	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooded (mahe)	0	0	0.00	0.00	0.00	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4.70	2.38	28.69	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU:			722	21.07	24.53	104.88	
Kartuli - läätsesupp (mahe kartul, porgand ja läätsed)		250	220	7.86	8.16	28.2	
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	50	135	13.72	7.28	3.74	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud sibul	50	65	0.87	5.14	4.35	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, peet, porgand (mahe), jõhvikas	100	34	1.00	0.40	7.62	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117	3.42	1.73	20.86	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
REEDE KOKKU:			698	26.57	30.05	84.08	
Oakotlet (Vegan)		50	66	2.51	1.79	9.59	1,10
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			694	25.96	23.86	95.86	