

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 06.03-10.03.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kapsas (mahe), kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	100	26	1.02	0.35	6.02	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Hibiskuse tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>718</b>	<b>29.70</b>	<b>25.64</b>	<b>93.48</b>	
Läätsed tomati ja karriga (mahe läätsed)		150	177	10.09	5.93	21.47	9
KOOLILÕUNA	Hartšo sealihast (mahe riis)	250	179	8.96	11.38	10.52	
	Mõnus kohupiimakreem (mahe kohupiim)	150	241	6.89	7.59	36.57	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	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>647</b>	<b>21.58</b>	<b>21.93</b>	<b>91.81</b>	
Tomatine kartuli- ja riisisupp (mahe kartul ja riis)		250	217	3.11	10.42	28.72	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartul)	50	43	1.18	1.97	5.57	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet, hapukapsas, porgand, oad	100	29	1.60	0.22	5.88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Kummeli tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>711</b>	<b>21.65</b>	<b>30.58</b>	<b>90.13</b>	
Kikerhemepikkpoiss (mahe kikerhernes)		50	70	2.86	1.89	9.42	1
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp (mahe kartul ja mahe veisehakkliha)	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
	Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	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)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>680</b>	<b>26.13</b>	<b>19.47</b>	<b>102.00</b>	
Peedisupp		250	180	2.42	10.27	20.01	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand	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
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>660</b>	<b>26.02</b>	<b>21.60</b>	<b>97.22</b>	
Köögiviljakottlet		50	61	1.28	2.58	8.7	1,3
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>683</b>	<b>25.02</b>	<b>23.84</b>	<b>94.93</b>	