

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 13.03-17.03.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	100	22	1.20	0.18	4.38	
	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	
	Mustsõstramorss (mahe mustsõstar)	150	80	0.41	0.15	20.07	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske lillkapsas	100	22	1.6	0.2	4.6	
ESMASPÄEV KOKKU:		683	25.63	20.76	100.76		
Kikerherne - porgandikarri (mahe kikerhernes)		150	147	4.23	7.52	15.48	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul)	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	TEISIPÄEV KOKKU:		709	24.16	24.75	98.02	
Kartuli - läätsesupp (mahe kartul ja läätsed)		250	220	7.86	8.16	28.2	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10.97	6.54	0.01	
	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 pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Salatilehtede segu, redis, porgand, jõhvikas	100	31	1.10	1.35	7.23	
	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
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	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	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:		697	25.54	27.43	92.43		
Porgandikotlet seesamiseemnetega		50	75	1.77	4.83	6.56	1,11,2,3
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe kartul)	250	175	9.83	7.86	17.52	2,4
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186	5.58	4.70	31.31	1,2
	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU:		679	27.01	19.29	102.09		
Koorene kõogiviljasupp (mahe kartul)		250	136	2.05	8.99	12.78	2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10.15	4.51	0.73	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand, mais, peet	100	44	1.78	0.44	8.98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Roheline tee	150	24	0.00	0.00	5.99	
	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	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
REEDE KOKKU:		629	24.03	23.31	83.50		
Maisi- oapihv		50	76	2.64	2.31	11.29	3
NADALA KESKMINE KOKKU:		679	25.27	23.11	95.36		