

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 20.03-24.03.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	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	
	Redis, brokoli, peet, mais	100	47	2.17	0.36	9.56	
	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.9	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>672</b>	<b>26.20</b>	<b>22.62</b>	<b>94.52</b>	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätсед)		150	186	8.94	7.91	20.72	2
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	250	289	12.62	12.71	32.01	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	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	
Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>660</b>	<b>20.17</b>	<b>19.84</b>	<b>102.78</b>	
Seljanka lihata (mahe kartul)		250	188	2.35	10.07	22.73	
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätсед (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas, porgand, jõhvikad	100	31	1.25	0.40	7.00	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
	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)	40	115	3.33	1.58	20.72	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>710</b>	<b>28.97</b>	<b>22.88</b>	<b>99.78</b>	
Brokoli-juustu kotletid		50	85	4.26	2.90	10.85	1,2,3
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartul)	250	148	6.17	7.61	15.03	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	130	194	2.59	6.20	31.71	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)	30	86	2.50	1.19	15.54	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>653</b>	<b>19.15</b>	<b>19.84</b>	<b>101.33</b>	
Köögiviljapüreesupp (mahe kartul)		250	100	2.07	4.62	13.4	2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha)	50	93	10.31	3.49	4.93	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Ahjuporgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Valge peakapsas (mahe), redis, 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
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Piparmündi 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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32	
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>665</b>	<b>24.63</b>	<b>26.88</b>	<b>88.67</b>	
Läätsepikkpoiss (mahe läätсед)		50	175	7.18	2.28	30.01	1
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>672</b>	<b>23.82</b>	<b>22.41</b>	<b>97.42</b>	