

Poola teemapäevad

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 27.03-31.03.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kapsad sealihaga ja seenetega/ BIGOS (mahe kapsas)	150	130	7.71	7.35	8.90	
	Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1.01	0.18	3.26	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kurk, peet, hiina kapsas, mais	100	43	1.70	0.34	8.68	
	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	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU:			653	21.54	17.98	104.54	
Taimne bigos/ bigos-jarski		150	93	1.88	5.58	9.59	
KOOLILÕUNA	Kalasupp poola moodi/ ZUPA RYBNA (mahe kartul)	250	173	8.64	10.72	11.88	4
	Riisiroog õunetega/ RYŻ Z JABŁKAMI	150	217	3.48	10.88	26.05	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe)	150	79	4.62	3.75	6.84	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
TEISIPÄEV KOKKU:			669	22.87	27.74	83.92	
Selleri kreemsupp/ ZUPA-KREM Z SELERA		250	141	2.8	7.56	16.95	2;9
KOOLILÕUNA	Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE CHRZANOWYM	150	168	13.63	10.02	6.24	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	
	Valge peakapsas (mahe), porgand, peet, kaalikas	100	31	1.42	0.28	6.48	
	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)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
KOLMAPÄEV KOKKU:			658	29.56	20.21	90.82	
Kikerherne kottlet ehk falafel (mahe kikerhernes)		50	60	2.72	0.62	10.20	1
KOOLILÕUNA	Oasupp kanaaga/ ZUPA FASOŁOWA	250	305	11.13	18.11	26.56	1
	Poola juustukook punase sõstradega/ Sernik z porzeczkaami	100	180	12.14	1.74	28.54	1;2;3
	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)	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		
NELJAPÄEV KOKKU:			723	29.64	23.04	102.01	
Poola kartulisupp/ KARTOFLANKA (mahe kartul)		250	148	2.87	6.55	20.41	1;2;9
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga / Pieczeń rymska (mahe veisehakkliha)	50	79	7.83	3.12	4.74	1;10;2;3
	Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1,10,2
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Salatilehtede segu, porgand, aurutatud brokoli, kaalikas	100	28	1.67	1.23	6.09	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	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		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU:			710	24	28	95	
Kartulipannkook / PLACKI ZIEMNIACZANE (mahe kartul)		50	69	1.71	2.39	10.34	1,2,3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			683	25.44	23.43	95.23	