

## Teemapäevad Tähed taldrikus

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 02.05-05.05.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>							
<b>Gerd Kanteri road</b>							
KOOLILÕUNA	<b>Borš sealihaga (mahe kartul)</b>	250	192	5.58	10.16	17.99	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	<b>Kohupiimakreem</b>	130	186	8.57	3.02	30.65	2
	<b>Kirsikaste</b>	20	24	0.09	0.01	5.94	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe piim)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	60	175	5.13	2.60	31.30	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>752</b>	<b>25.41</b>	<b>24.13</b>	<b>106.87</b>		
	Köögiviljaborš (lihata) (mahe kartul)	250	158	2.33	7.8	20.16	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.45	3.70	0.01	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	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
	Kodujuust hapukoorega	10	12	1.10	0.50	0.24	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>		<b>694</b>	<b>28.08</b>	<b>23.85</b>	<b>94.48</b>		
	Lillkapsa - spinatikotlet	50	47	1.96	1.77	6.02	1,3
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul)	250	216	5.72	14.29	13.40	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Mustsõstratarretis (mahe mustsõstar)	150	175	3.57	0.13	39.97	
	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>		<b>741</b>	<b>17.30</b>	<b>25.11</b>	<b>108.88</b>		
	Köögiviljapüreesupp (mahe kartul)	250	121	3.44	4.73	17.33	2
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 hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	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), sh rukkileib	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>REEDE KOKKU:</b>		<b>720</b>	<b>31.19</b>	<b>24.75</b>	<b>96.61</b>		
	Kartuli-seenekotlet ürtidega (mahe kartul)	50	70	1.62	2.8	10.01	1,3
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>727</b>	<b>25.50</b>	<b>24.46</b>	<b>101.71</b>		