

Teemapäevad Tähed taldrikus

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 08.05-12.05.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand, redis, hernes	100	34	2.08	0.28	6.95	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	65	189	5.48	2.67	33.98	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.1	0.2	5.4	
ESMASPÄEV KOKKU:			659	23.36	21.75	95.70	
Herne- ja aedviljahautis		150	116	4.69	4.12	16.88	
Rain Veidemani road							
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga (mahe veisehakkliha)	250	220	11.82	13.14	14.76	
	Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
	Maitsestatamata jogurt (mahe jogurt)	50	26	1.60	1.25	2.10	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), sh rukkileib	70	203	5.90	2.87	36.60	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU:			657	26.67	22.14	90.91
Kartuli - läätsesupp (mahe kartul ja läätsed)		250	220	7.86	8.16	28.2	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10.15	4.51	0.73	
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Rõstitud 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
	Porgand, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	100	25	1.46	0.24	5.34	
	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	
	Mustsõstramorss (mahe mustsõstar)	150	80	0.41	0.15	20.07	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	70	203	5.90	2.87	36.60	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
KOLMAPÄEV KOKKU:			729	26.26	21.91	109.34	
Köögivilja - ricotta kotlet		50	32	1.76	0.83	4.8	1,2,3
Rain Veidemani road							
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp munaga (mahe kartul)	250	223	10.02	14.75	13.54	2;3;4
	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), sh rukkileib	70	203	5.90	2.87	36.60	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU:			596	18.89	18.50	90.58	
Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)		250	166	3.33	8.09	20.73	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1,11,3
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Valge peakapsas (mahe), peet, redis, porgand	100	32	1.23	0.25	6.95	
	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	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
REEDE KOKKU:			741	27.47	25.38	102.29	
Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes)		50	60	2.72	0.62	10.2	1
NADALA KESKMINE KOKKU:			676	24.53	21.94	97.76	