

Teemapäevad Tähed taldrikus

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 15.05-19.05.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha Kreete Verlin roog	50	75	10.45	3.70	0.01	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	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
	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	
	Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU:			683	27.27	22.66	95.78	
Läätse ja aedviljakarri (mahe läätсед)		150	271	13.15	12.69	29.38	
Kreete Verlin road							
KOOLILÕUNA	Aedviljapüreesupp kalkunikuubikutega (mahe kartul)	250	153	8.20	8.48	12.00	
	Röstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
	Toorjuustuvaht kaerahelbe ja marjadega	120	142	6.61	2.97	22.42	
	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	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU:			679	27.86	19.13	99.94
Aedviljapüreesupp (mahe kartul)		250	77	2.65	0.31	17.01	
Kreete Verlin road							
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1,1,2,3,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Ahjukartulid köögiviljadega (mahe kartul)	50	55	1.33	1.41	9.76	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Valge peakapsas (mahe), porgand, 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
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			682	21.65	26.30	93.28	
Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes)		50	70	2.86	1.89	9.42	1
Artti Aigro road							
KOOLILÕUNA	Lihntne hakklihasupp (mahe veisehakkliha)	250	202	8.50	11.63	15.98	
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1,2
	Vaniiljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	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	30	87	2.53	1.23	15.68	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	NELJAPÄEV KOKKU:			688	17.25	23.86	102.31
Kartuli-porrulaugu püreesupp (mahe kartul)		250	154	3.12	9.04	16.03	2
KOOLILÕUNA	Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1,10
	Aurutatud rohelist hernes	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas, porgand, punanesõstar	100	37	1.50	0.40	8.02	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust hapukoorega	5	6	0.55	0.25	0.12	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	40	117	3.42	1.73	20.86	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
REEDE KOKKU:			722	34.92	28.26	84.68	
Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)		50	62	2.84	0.58	10.44	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			691	25.79	24.04	95.20	