

Teemapäevad Tähed taldrikus

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 22.05-26.05.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis (riis)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Peet, porgand, jääsalat, kaalikas	100	33	1.40	0.32	7.05	
	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	
	Roheline tee	150	24	0.00	0.00	5.99	
	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		
ESMASPÄEV KOKKU:			662	23.35	23.31	93.10	
Kikerhernekaste (mahe kikerhernes)		150	182	7.02	7.81	18.39	2
Kelly Sildaru road							
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul)	250	179	9.25	9.30	15.46	4
	Maasikakissell	75	59	0.13	0.02	14.48	
	Kohupiimakreem	75	142	7.38	4.69	17.28	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	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Varsseller	100	16	1.10	0.20	3.60	9
	TEISIPÄEV KOKKU:			666	28.11	20.43	94.05
Brokolipüreesupp		250	185	4.55	11.1	18.69	2
Kelly Sildaru road							
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	50	89	9.78	4.56	2.29	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud sibul	50	34	0.87	1.64	4.35	
	Kartuli - bataadipüree (mahe kartul)	50	64	1.10	2.36	9.96	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, hapukapsas, punanesõstar, oad	100	35	1.45	0.30	7.48	
	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	
	Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			727	28.25	23.54	102.44	
Hirsi - porgandikotlet		50	83	1.66	4.77	8.66	1,2,3
Kelly Sildaru road							
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (mahe kartul)	250	165	10.61	7.90	13.96	
	Kõrvitsaseemned	5	29	1.22	2.28	1.02	
	Vanilje panna cotta	150	309	6.22	15.38	36.11	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	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	45	131	3.79	1.85	23.53	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU:			713	23	28	94	0
Kõrvitsapüreesupp (mahe kartul)		250	179	3.26	11.16	18.89	2,9
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiinakapsas, redis, kurk, porgand	100	20	1.05	0.22	4.12	
	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	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
REEDE KOKKU:			656	26	21	93	0
Kapsa - riisikotlet (mahe riis)		50	80	1.25	5.12	7.44	1,2,3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			685	25.84	23.20	95.34	