

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 04.09- 08.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10.15	4.51	0.73	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Redis, brokoli, peet, hemes	100	40	2.72	0.26	7.79	
	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	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			723	26.73	27.37	95.13	
Herne- ja aedviljahautis		150	116	4.69	4.12	16.88	
KOOLILÕUNA	Kanasupp (mahe kartul ja porgand)	250	269	9.38	18.02	18.93	
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstar)	130	248	2.33	12.20	31.30	2
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
TEISIPÄEV KOKKU :			689	17.12	32.30	84.34	
Kartulipüreesupp seentega (mahe kartul)		250	165	3.49	9.07	18.42	2
KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidafilee	50	66	9.71	2.95	0.03	4
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	25	0.58	0.90	4.37	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Jääsalat, porgand (mahe), mais, redis	100	44	1.78	0.44	8.98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			675	26.48	20.85	98.97	
Köögiviljakotlet		50	61	1.28	2.58	8.70	1,3
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp (mahe kartul, porgand ja veisehakkliha)	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe kohupiim)	130	189	6.65	2.28	35.42	1,2
	Pria piimatooted (mahe)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			682	28.91	18.89	101.06	
Köögiviljasupp valgete ubadega		250	164	3.07	7.87	21.15	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	100	30	1.20	0.30	6.45	
	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	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU :			689	28.99	21.22	95.90	
Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes)		50	60	2.72	0.62	10.20	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			691	25.65	24.13	95.08	