

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 11.09- 15.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisehakklihaste ürtidega (mahe veisehakkliha)	150	155	11.13	9.03	7.63	
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Kapsas, kaalikas (mahe), lillkapsas, jõhvikad	100	26	1.02	0.35	6.02	
	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20	
ESMASPÄEV KOKKU :			652	23.80	22.21	91.90	
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe läätsed)	150	136	6.48	4.39	17.18	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul ja porgand)	250	183	9.25	7.66	19.56	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marjane sepikuvorm	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
	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)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			715	24.71	20.29	110.34	
	Seljanka lihata (mahe kartul)	250	188	2.35	10.07	22.73	
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 mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Salatilehtede segu, peet, kurk, hernes	100	36	2.20	1.20	7.53	
	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			731	26.88	26.25	100.53	
	Porgandikotlet (mahe porgand)	50	78	1.90	2.74	12.17	1,2,3
KOOLILÕUNA	Brokolipüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul ja porgand)	250	219	14.28	12.32	14.46	2
	Röstitud sepikuuibikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Jogurti - maasikatarretis (mahe jogurt)	130	136	4.15	4.38	19.87	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	Pria piimatooted	kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			649	26.42	20.26	91.78	
	Brokolipüreesupp	250	185	4.55	11.10	18.69	2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58		
Värske kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			668	25.83	24.43	90.54	
	Maisi- oapihv	50	76	2.64	2.31	11.29	3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			683	25.53	22.69	97.02	