

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 18.09- 22.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	81	11.03	3.55	1.23	1,7
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Rõstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
	Keedetud riis köögiviljadega (mahe riis ja porgand)	50	64	1.56	0.53	13.39	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	100	22	1.20	0.18	4.38	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
ESMASPÄEV KOKKU :			680	26.62	26.28	86.74	
	Roheline ratatouille	150	36	2.09	0.32	7.41	9
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul ja porgand)	250	191	9.99	7.63	21.59	1
	Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	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)	55	159	4.74	2.29	28.69	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			659	22.41	19.43	101.08	
	Rassolnik lihata (mahe kartul)	250	158	3.95	3.17	30.52	1,9
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefilee	50	117	11.14	8.02	0.27	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartul)	50	43	1.18	1.97	5.57	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	100	25	0.98	0.25	5.85	9
	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	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			695	29.61	26.05	87.51	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhermes)	50	62	2.84	0.58	10.44	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul ja porgand)	250	152	12.13	6.47	12.41	
	Kirsi - jogurtidessert (mahe jogurt)	130	139	6.14	2.71	22.35	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)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			668	30.55	16.39	100.72	
	Köögiviljasupp lihata	250	141	2.08	9.13	14.58	
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	50	89	9.78	4.56	2.29	1
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Küpsetatud sibul	50	34	0.87	1.64	4.35	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			713	23.92	29.40	93.82	
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)	50	175	7.18	2.28	30.01	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			683	26.62	23.51	93.97	