

Ilmsalgu Põhikooli koollõuna menüü 02.10- 06.10 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10.16	4.51	0.76	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, peet (mahe) paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>656</b>	<b>27.55</b>	<b>21.05</b>	<b>91.11</b>	
Värskekapsa-läätsehautis (mahe läätсед)	150	137	6.52	4.39	17.37		
KOOLLÕUNA	Borš veiselihaga (mahe kartul, porgand, veiseliha)	250	187	7.50	9.71	17.99	
	Hapukoort, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	218	6.32	3.08	39.21	1;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>646</b>	<b>17.72</b>	<b>17.83</b>	<b>105.04</b>	
Kartuli-porrulaugu püreesupp (mahe kartul)	250	154	3.12	9.04	16.03	2	
Rõstitud sepikukubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	50	131	10.31	9.93	0.14	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud läätсед (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Pria: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)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	131	3.79	1.85	23.53	1;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>743</b>	<b>29.53</b>	<b>28.39</b>	<b>93.96</b>	
Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet ja kikerhernes)	50	62	2.84	0.58	10.44	1	
KOOLLÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kartul ja kikerhernes)	250	192	8.55	8.96	15.78	
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	130	159	4.56	8.34	16.26	2
	Pria piimatooted (mahe)	150	104	10.32	4.20	6.24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>736</b>	<b>29.34</b>	<b>24.19</b>	<b>97.19</b>	
Hapukapsasupp kartuli ja tomatipastaga (lihata) (mahe kartul)	250	110	1.68	5.26	14.32		
KOOLLÕUNA	Kanahakkliha pikkpoiss (mahe muna)	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet (mahe), kaalikas, jõhvikad, redis	100	29	1.00	0.32	6.75	
	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)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>710</b>	<b>22.87</b>	<b>23.38</b>	<b>105.05</b>	
Köögivilja - ricotta kotlet	50	54	3.90	1.47	6.76	1;2;3	
<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>			<b>698</b>	<b>25.40</b>	<b>22.97</b>	<b>98.47</b>	

Leivatoodete valik sisaldab: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar