

Aasia teemapäevad

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 09.10- 13.10 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Taipärane kalapada	150	169	11.73	11.57	6.24	2,4
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud täistera pasta	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	100	30	1.35	0.22	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			696	25.86	22.67	101.09	
Köögivilja -nuudlivokk		250	195	6.12	6.55	23.60	1
KOOLILÕUNA	Taipärane veiselihasupp (mahe riis ja veiseliha)	250	224	6.63	13.73	16.14	
	Kookospiimaga panna cotta	100	152	3.17	8.21	18.51	2
	Maasikakaste	50	47	0.30	0.04	11.44	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	TEISIPÄEV KOKKU :			727	25.59	28.54	93.23
Köögiviljapüreesupp kookose ja karriga (mahe porgand, kikerh		250	215	6.48	10.06	27.39	
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	113	9.21	8.60	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	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
	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)	0	0	0	0	0	2
	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			694	28.19	25.57	89.02	
Lillkapsakotletid		50	131	3.74	6.93	13.82	1,3
KOOLILÕUNA	Kõrvitsa-ingveri püreesupp kana ja kookospiimaga	250	179	6.76	11.99	10.92	
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Mango - chia magustoit (mahe jogurt)	130	93	3.96	3.75	12.37	2
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	218	6.32	3.08	39.21	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			649	23.10	20.71	93.03	
Taipärane läätsesupp (mahe läätsed)		250	315	17.37	8.61	42.78	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	81	11.03	3.55	1.23	1,7
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud kurkumiriis (mahe riis)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Arbuus (mahe)	70	24	0.35	0.21	5.04	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
REEDE KOKKU :			663	28.92	19.33	95.93	
Aasiapärase läätsesupp (vegan) (mahe läätsed)		50	177	7.25	2.35	30.24	1
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			686	26.33	23.36	94.46	

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; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevalilleseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar