

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 30.10- 03.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha)	150	157	11.23	9.07	8.14	
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	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), redis, peet (mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	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 piim)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			670	26.11	20.40	97.78	
Kikerhernepilaff (mahe kikerhernes)		250	375	12.19	5.52	65.31	
KOOLILÕUNA	Värskekapsasupp kalkunilihaga (mahe kartul ja porgand)	250	116	8.09	3.54	13.88	
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130	163	4.86	4.08	27.41	1;2
	Pria piimatooted (mahe piim)	150	104	10.32	4.20	6.24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	TEISIPÄEV KOKKU :			641	30.13	15.00	98.89
Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)		250	166	3.33	8.09	20.73	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe)	100	26	1.35	0.25	5.15	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			708	24.12	24.89	99.54	
Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)		50	56	1.34	2.65	7.19	1;11;3
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	250	210	9.36	10.26	20.56	4
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Kaerahelbe - ploomikröbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
	Vahukoor	15	53	0.38	5.25	1.05	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	87	2.53	1.23	15.68	1;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			703	17.36	27.70	97.83	
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe porgand)		250	123	3.69	6.41	14.42	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Kodused kanagitsad	50	93	11.50	2.90	5.22	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	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	
	Piparmündi 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
	Arbuus (mahe)	70	24	0.35	0.21	5.04	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
REEDE KOKKU :			644	30.01	21.46	83.88	
Peedi-kohupiimakotlet (mahe peet)		50	61	3.86	2.09	6.57	1;2;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			673	25.55	21.89	95.58	

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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar