

atsalu Põhikooli koolilõuna 06.11- 12.11 II kooliaastmele 10-12 aastase		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	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 riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			637	26.89	18.72	92.15	
Aedviljakarni ubadega (mahe porgand ja punane uba)		150	152	5.28	8.33	15.87	2
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand)	250	113	5.27	5.13	12.06	
	Õuna-kõrvitsakook (mahe keefir, munad)	80	219	4.23	11.65	23.77	1;2;3
	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 kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	TEISIPÄEV KOKKU :			700	26.02	23.13	97.43
Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand)		250	192	1.76	15.31	13.28	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	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 pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas (mahe), paprika, porgand (mahe), spinat	100	26	1.40	0.32	5.30	
	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 (mahe mustsüstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			713	25.73	28.78	90.80	
Riisikotlet aedviljadega (mahe riis)		50	83	4.56	3.86	7.70	1;2;3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	217	11.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	130	141	4.14	6.53	16.71	1;2
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			662	23.03	20.99	96.68	
Kõogiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand)		250	158	5.70	6.86	20.20	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud täistera pasta	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, 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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :			689	27.88	20.61	99.40	
Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)		50	91	3.92	2.33	13.51	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			680	25.91	22.45	95.29	

Leivatoodete valik võib sisaldada: 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; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar