

atsalu Põhikooli koolilõuna 20.11- 26.11 II kooliastmele 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	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>665</b>	<b>28.40</b>	<b>25.67</b>	<b>79.31</b>	
Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand, punane uba)		150	104	4.00	4.94	10.34	9
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	192	7.58	10.16	17.99	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe jogurt)	120	175	6.14	2.11	31.65	1;2
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>645</b>	<b>20.51</b>	<b>16.98</b>	<b>102.02</b>	
Kõogiviljasupp valgete ubadega (mahe porgand, kartul)		250	164	3.07	7.87	21.15	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Punane kapsas (mahe), 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	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooded	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>672</b>	<b>23.03</b>	<b>22.84</b>	<b>96.56</b>	
Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)		50	71	3.19	2.06	10.22	1;2;3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand)	250	147	10.21	6.51	13.06	
	Kirsi - jogurtdessert (mahe jogurt)	120	129	5.67	2.50	20.63	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>686</b>	<b>33.06</b>	<b>15.98</b>	<b>103.28</b>	
Kaalikapüreesupp (mahe kartul, porgand)		250	167	2.83	10.36	17.29	2
Röstitud sepikukubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	50	89	9.78	4.56	2.29	1
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud sibul	50	34	0.87	1.64	4.35	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	100	30	1.20	0.30	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 (mahe õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>683</b>	<b>23.34</b>	<b>25.29</b>	<b>94.03</b>	
Kõogiviljakotlet (mahe kartul, porgand)		50	53	1.09	2.57	7.01	1;3
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>670</b>	<b>25.67</b>	<b>21.35</b>	<b>95.04</b>	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib kükteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar