

atsalu Põhikooli koolilõuna 27.11- 03.12 II kooliastmele 10-12 aastaset		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	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 (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1,11,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			688	26.84	21.36	97.79	
	Roheline ratatouille	250	60	3.49	0.53	12.36	9
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe veisehakkliha, kartul, läätsed)	250	237	13.65	13.80	15.55	
	Puuviljasalat	130	43	0.55	0.34	10.42	
	Vaniljekaste (mahe piim)	20	26	0.60	0.50	4.65	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1,11,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU :			659	32.44	21.48	86.09	
	Köögiviljasupp lihata (mahe kartul, porgand)	250	141	2.08	9.13	14.58	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas	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	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1,11,2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			714	24.86	22.40	105.90	
	Oakotlet (Vegan) (mahe punane uba, porgand)	50	66	2.51	1.79	9.59	1,10
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	250	180	9.31	9.31	15.78	4
	Maasikakreem riisiga (mahe pudruriis, jogurt)	150	281	2.69	14.01	35.28	2
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	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	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			706	17.36	25.81	101.64	
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand)	250	173	2.87	10.36	18.17	1,9
KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1,11,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, punane peakapsas (mahe), kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1,11,2
Melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			677	22.29	27.09	88.48	
	Maisi- oakotlet (mahe punane uba)	50	76	2.64	2.31	11.29	3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			689	24.76	23.63	95.98	

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 rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar