

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 29.01- 04.02		Valmistoidu	Toiduenergia,	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud,	Allergeen
II kooliastmele 10-12 aastasetele		kaal, grammi	kcal	grammi	grammi	grammi	
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 pasta)	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 õunamahl)	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 (mahe läätsed)		250	102	6.36	0.73	18.61	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1,11,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU :			645	32.03	21.31	83.43	
Köögililjasupp (mahe kartul, porgand)		250	152	3.20	9.21	15.41	
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	110	9.36	7.86	0.74	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera riis	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 (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	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 :			733	23.52	26.33	103.49	
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, hirss)		50	61	2.06	2.32	8.28	1,2,3
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe porgand, kartul)	250	180	9.31	9.31	15.78	4
	Mõnus kohupiimakreem (mahe kohupiim)	130	209	5.97	6.59	30.56	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)	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	
NELJAPÄEV KOKKU :			648	21.05	18.56	99.58	
Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand)		250	173	2.87	10.36	18.17	1,9
KOOLILÕUNA	Kanahakklihasst 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, 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
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			689	22.64	27.09	91.28	
Maisi- oadkotlet (mahe punane uba)		50	76	2.64	2.31	11.29	3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			680	25.22	22.93	95.11	

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