

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 02.03- 06.03			Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
4-9 klass							
KU	Chilli con carne veisehakkliha (mahe veisehakkliha)	150	142	11.73	3.83	16.16	
	Aedviljakarri ubadega	150	157	6.27	7.19	19.06	2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud täistera pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Kurk, peet (mahe), spinat, redis	100	21	1.27	0.22	4.00	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsid, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
KU :			702	29.79	20.92	101.82	
KU	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kikerhernes, porgand, kartul)	300	161	15.67	2.01	18.17	
	Köögivilja-läätsepüreesupp	300	216	10.61	6.85	29.50	2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kirsi-jogurtitarretis	150	178	4.89	5.06	28.06	2
	Marja toormoos (maasikas, mustsõstar)	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsid, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KU :			714	32.58	16.99	105.96	
KU	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes, peet)	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud täistera riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Valge kapsas, brokoli, salatilehed, porgand (mahe)	100	27	1.61	0.69	5.69	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk, jõhvikas)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KU :			775	34.04	30.04	95.83	
KU	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	189	15.64	9.68	10.22	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe rohelised läätsed, kartu, porgand)	300	205	12.17	1.01	34.61	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk, jõhvikas)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	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	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
KU :			787	33.35	28.69	101.10	
KU	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, peet (mahe), kaalikas, rohelised herned	100	41	2.22	0.28	8.38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
KU :			796	38.22	32.70	88.08	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			755	33.6	25.87	98.56	

vab							
ast							
toid							
ust							
saa							