

Teemapäevad: Jõulude maitserännak

carte kooli koolilõuna menüü 11.12- 17.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe veisehakkliha)	150	126	8,21	7,92	6,81	
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jäasalat, porgand (mahe), roheline oad, peet (mahe)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10:2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	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	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40	
ESMASPÄEV KOKKU:			660	22,78	20,60	100,32	
Karjuse pirukas punaste läätsedega (Inglismaa)		250	178	7,12	2,50	33,44	2;9
KOOLILÕUNA	Kalasupp poola moodi	250	173	8,64	10,72	11,88	4
	Jõuluplaadikook (Saksa)	80	248	3,85	9,60	37,70	1;2;3
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	104	10,32	4,20	6,24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3,37	1,64	20,91	1;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	TEISIPÄEV KOKKU:		726	27,98	26,88	96,72	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerherned)		250	153	6,22	4,88	21,28	1
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07	
	Kreeka tomatikaste (mahe purustatud tomatid)	100	56	1,01	2,63	7,41	
	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	
	Punane kapsas (mahe), hernes, porgand (mahe), spinat	100	37	2,42	0,38	7,10	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10:2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	160	4,64	2,26	28,75	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			699	31,00	20,14	98,86	
Kapsa - riisikotlet		50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga (mahe kartul, porgand ja pasta)	250	178	10,44	7,53	17,90	1;9
	Riisipuder (Rootsi)	75	96	2,04	4,24	12,35	2
	Puuviljasupp (Rootsi) (mahe rosinad, kuiv. aprikoos)	75	82	0,36	0,11	19,82	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	0	0	0	0	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)	75	218	6,32	3,08	39,21	1;2
	Oun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60	
NELJAPÄEV KOKKU:			650	21,00	15,55	107,51	
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)		250	143	3,07	9,04	13,41	2
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad (Poola)	50	117	9,36	7,68	2,89	10
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Hautatud brokkoli	50	32	0,72	0,09	7,47	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10:2
	Seemnesegu (mahe)	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	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,98	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU:			728	23,58	29,05	95,70	
Kõögivilja - paprikakotlet		50	71	2,24	2,39	11,27	3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			693	25,27	22,44	99,82	

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