

| Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 30.10- 03.11 II kooliastmele 10-12 aastastele | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|--|--|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|--------------|
| KOOLILÕUNA | Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha) | 150 | 157 | 11.23 | 9.07 | 8.14 | |
| | Aurutatud brokoli | 50 | 15 | 1.53 | 0.17 | 2.68 | |
| | Keedetud täistera pasta | 50 | 84 | 2.34 | 1.92 | 13.65 | 1;3 |
| | Keedetud läätsed | 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 | 150 | 36 | 0.02 | 0.02 | 8.62 | |
| | Pria piimatooted (mahe) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 174 | 5.06 | 2.46 | 31.37 | 1;2 |
| Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | | |
| Värske paprika | 100 | 28 | 1.10 | 0.20 | 6.40 | | |
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 689 | 29.45 | 20.08 | 97.96 | |
| Kikerhernepilaff (mahe kikerhernes) | | 250 | 375 | 12.19 | 5.52 | 65.31 | |
| KOOLILÕUNA | Värskekapsasupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand) | 250 | 116 | 8.09 | 3.54 | 13.88 | |
| | Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga | 130 | 163 | 4.86 | 4.08 | 27.41 | 1;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 | 174 | 5.06 | 2.46 | 31.37 | 1;2 |
| | Kiivi | 70 | 33 | 0.70 | 0.28 | 7.49 | |
| | Kaalikas | 100 | 31 | 1.00 | 0.30 | 7.30 | |
| | TEISIPÄEV KOKKU : | | | 641 | 30.13 | 15.00 | 98.89 |
| Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe porgand) | | 250 | 123 | 3.69 | 6.41 | 14.42 | 2 |
| Röstitud sepikukuubikud | | 20 | 83 | 4.22 | 1.30 | 12.30 | 1;2 |
| KOOLILÕUNA | Hautatud sealihatükid sinepiga | 50 | 93 | 10.13 | 5.62 | 0.74 | 10 |
| | Koorekaste tilliga | 100 | 109 | 1.44 | 9.11 | 5.63 | 1;2 |
| | Keedetud odrakruup | 50 | 57 | 1.45 | 0.35 | 12.39 | 1 |
| | Keedetud riis (mahe) | 50 | 63 | 1.18 | 0.69 | 12.55 | |
| | Keedetud tatar | 50 | 60 | 2.08 | 0.70 | 11.60 | |
| | 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) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40 | 116 | 3.37 | 1.64 | 20.91 | 1;2 |
| | Banaan | 70 | 73 | 0.84 | 0.21 | 17.01 | |
| Valge redis | 100 | 16 | 1.00 | 0.10 | 3.50 | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 705 | 24.28 | 24.29 | 100.20 | |
| Porgandikotlet seesamiseemnetega | | 50 | 56 | 1.34 | 2.65 | 7.19 | 1;11;3 |
| KOOLILÕUNA | Kalaseljanka (mahe kartul) | 250 | 210 | 9.36 | 10.26 | 20.56 | 4 |
| | Hapukoor, R 20 % | 10 | 20 | 0.28 | 2.00 | 0.36 | 2 |
| | Kaerahelbe - ploomikrõbedik | 80 | 232 | 3.55 | 8.15 | 36.22 | 1;2 |
| | Vahukoor | 15 | 53 | 0.38 | 5.25 | 1.05 | 2 |
| | Pria piimatooted (mahe) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| | Mahlajook | 150 | 36 | 0.02 | 0.02 | 8.62 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 87 | 2.53 | 1.23 | 15.68 | 1;2 |
| | Õun (mahe) | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | |
| Porgand (mahe) | 100 | 34 | 1.00 | 0.40 | 7.70 | | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 703 | 17.36 | 27.70 | 97.83 | |
| Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kikerhernes) | | 250 | 166 | 3.33 | 8.09 | 20.73 | |
| KOOLILÕUNA | Kodused kanagitsad | 50 | 93 | 11.50 | 2.90 | 5.22 | 1;2;3 |
| | Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1;2 |
| | Röstitud juurseller | 50 | 29 | 0.82 | 1.64 | 3.50 | 9 |
| | 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 | 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 | |
| | Piparmündi tee | 150 | 18 | 0 | 0 | 4.49 | |
| | Pria piimatooted (mahe) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 145 | 4.22 | 2.05 | 26.14 | 1;2 |
| | Arbuus | 70 | 24 | 0.35 | 0.21 | 5.04 | |
| Värske lillkapsas | 100 | 22 | 1.60 | 0.20 | 4.60 | | |
| REEDE KOKKU : | | | 628 | 26.51 | 22.38 | 83.04 | |
| Peedi-kohupiimakotlet | | 50 | 61 | 3.86 | 2.09 | 6.57 | 1;2;3 |
| NÄDALA KESKMINNE KOKKU: | | | 673 | 25.55 | 21.89 | 95.58 | |

Leivatoodete valik sisaldab: 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; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar