

| Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 11.03- 17.03<br>II kooliastmele 10-12 aastastele |  | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|---|--|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA  | Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)             | 150                         | 159                   | 10.65             | 9.36              | 8.37                   | 1,2       |
|   | Aurutatud rohelised herned                                 | 50                          | 35                    | 2.60              | 0.20              | 6.80                   |           |
|   | Keedetud kurkumiriis (mahe riis)                           | 50                          | 68                    | 1.35              | 0.57              | 14.35                  |           |
|   | Keedetud tatar   | 50                          | 60                    | 2.08              | 0.70              | 11.60                  |           |
|   | Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)       | 100                         | 30                    | 1.35              | 0.22              | 6.45                   |           |
|   | Kastmevalik salatitele                                     | 15                          | 84                    | 0.15              | 9.09              | 0.70                   | 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 mustsõstramaahl)                           | 150                         | 36                    | 0.02              | 0.02              | 8.62                   |           |
|   | Pria piimatooted (mahe)                                    | Kuni 250                    |                       |                   |                   |                        | 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                   |           |
| Valge redis   | 100  | 16                          | 1.00                  | 0.10              | 3.50              |                        |           |
| <b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>  |  |                             | <b>695</b>            | <b>25.24</b>      | <b>24.55</b>      | <b>96.45</b>           |           |
|   | Juurvilja - hernepada (mahe porgand)                       | 150                         | 109                   | 3.38              | 5.86              | 12.80                  |           |
| KOOLILÕUNA  | Kana-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand)                  | 250                         | 246                   | 10.18             | 17.16             | 14.47                  |           |
|   | Kaerahelbe - õunakrõbedik                                  | 70                          | 201                   | 2.85              | 7.03              | 32.32                  | 1,2       |
|   | Vahukoore  | 10                          | 35                    | 0.25              | 3.50              | 0.70                   | 2         |
|   | Pria piimatooted (mahe)                                    | Kuni 250                    |                       |                   |                   |                        | 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)                  | 60                          | 172                   | 4.92              | 2.02              | 31.94                  | 1,11,2    |
|   | Apelsin  | 70                          | 30                    | 0.77              | 0.07              | 7.14                   |           |
|   | Kaalikas   | 100                         | 31                    | 1.00              | 0.30              | 7.30                   |           |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>  |  |                             | <b>737</b>            | <b>20.07</b>      | <b>30.22</b>      | <b>99.07</b>           |           |
|   | Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed)                  | 250                         | 354                   | 14.17             | 19.71             | 31.03                  | 2         |
|   | Röstitud sepikukuubikud                                    | 20                          | 83                    | 4.22              | 1.30              | 12.30                  | 1,2       |
| KOOLILÕUNA  | Kalkunipraad ürdimarinaadis                                | 50                          | 110                   | 9.36              | 7.86              | 0.74                   |           |
|   | Valge kaste maitserohelisega                               | 100                         | 83                    | 1.90              | 6.04              | 5.67                   | 1,2       |
|   | Aurutatud brokoli  | 50                          | 15                    | 1.53              | 0.17              | 2.68                   |           |
|   | Kartulipuder (mahe kartul)                                 | 50                          | 69                    | 1.46              | 2.36              | 10.64                  | 2         |
|   | Keedetud läätsed (mahe)                                    | 50                          | 79                    | 5.42              | 0.38              | 11.78                  |           |
|   | Punane kapsas, tomat, porgand (mahe), spinat               | 100                         | 24                    | 1.30              | 0.33              | 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                   |           |
|   | Kummeli tee  | 150                         | 18                    | 0                 | 0                 | 4.49                   |           |
|   | 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              |                        |           |
| <b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>  |  |                             | <b>673</b>            | <b>27.48</b>      | <b>24.25</b>      | <b>87.51</b>           |           |
|   | Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes)           | 50                          | 60                    | 2.72              | 0.62              | 10.20                  | 1         |
| KOOLILÕUNA  | Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand)               | 250                         | 194                   | 10.12             | 11.80             | 13.02                  | 4         |
|   | Piimapuding (mahe piim)                                    | 130                         | 138                   | 3.14              | 2.61              | 25.08                  | 2         |
|   | Marjasegu  | 20                          | 1                     | 0.12              | 0.01              | 0.02                   |           |
|   | Pria piimatooted (mahe)                                    | 150                         | 84                    | 5.47              | 3.98              | 6.79                   | 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)                  | 60                          | 172                   | 4.92              | 2.02              | 31.94                  | 1,11,2    |
|   | Õun (mahe)   | 70                          | 28                    | 0.14              | 0.25              | 6.93                   |           |
|   | Värske lillkapsas  | 100                         | 22                    | 1.60              | 0.20              | 4.60                   |           |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>  |  |                             | <b>667</b>            | <b>25.61</b>      | <b>21.01</b>      | <b>95.08</b>           |           |
|   | Värskekapsasupp läätsedega (mahe läätsed, kartul, porgand) | 250                         | 204                   | 5.20              | 10.51             | 22.96                  |           |
| KOOLILÕUNA  | Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, munad)          | 50                          | 90                    | 9.02              | 3.72              | 5.23                   | 1,3       |
|   | Bechamelli kaste (valge kaste)                             | 100                         | 70                    | 3.41              | 2.37              | 9.09                   | 1,2       |
|   | Keedetud odrakruup   | 50                          | 57                    | 1.45              | 0.35              | 12.39                  | 1         |
|   | Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)                        | 50                          | 65                    | 1.42              | 1.37              | 12.06                  |           |
|   | 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                                     | 15                          | 84                    | 0.15              | 9.09              | 0.70                   | 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 õunamaahl)                                 | 150                         | 36                    | 0.02              | 0.02              | 8.62                   |           |
|   | Pria piimatooted (mahe)                                    | Kuni 250                    |                       |                   |                   |                        | 2         |
|   | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                  | 40                          | 115                   | 3.28              | 1.34              | 21.30                  | 1,11,2    |
| Pirn  | 70   | 30                          | 0.28                  | 0.28              | 7.42              |                        |           |
| Porgand (mahe)  | 100  | 34                          | 1.00                  | 0.40              | 7.70              |                        |           |
| <b>REEDE KOKKU :</b>  |  |                             | <b>715</b>            | <b>24.99</b>      | <b>23.04</b>      | <b>105.85</b>          |           |
|   | Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)                      | 50                          | 61                    | 2.06              | 2.32              | 8.28                   | 1,2,3     |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>   |  |                             | <b>698</b>            | <b>24.68</b>      | <b>24.61</b>      | <b>96.79</b>           |           |

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

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com