

Tähed Taldrikus: Revo Türk toidud

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 25.03- 31.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ungari kanarook	150	133	10.57	5.62	10.77	
	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	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 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 :			722	28.65	22.35	102.53	
Köögivilja-kikerherne pajarook (vegan) (mahe kikerhernes)		250	206	7.93	10.51	19.98	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	250	180	9.31	9.31	15.78	4
	Puuviljamagustoit kohupiimaga	150	152	3.29	5.24	22.53	2
	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	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			658	23.82	21.17	94.21	
Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand)		250	173	2.87	10.36	18.17	1;9
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha)	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis (mahe)	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	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	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 :			727	23.99	24.83	104.69	
Oakotlet (Vegan) (mahe punane uba)		50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
KOOLILÕUNA	Gruusiapärane hartšo kanalihaga (mahe riis)	250	240	12.08	9.50	27.44	9
	Lihavõttepasha	130	206	8.24	6.95	26.60	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			684	26.84	18.77	102.08	
Tomati - läätsesupp (mahe läätsed)		250	195	7.30	8.22	22.25	9
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			698	25.82	21.78	100.88	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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