

Teemapäevad Tähed taldriku: Peep Petsoni nädal

Ilmasalu Põhikooli koolilõuna menüü 01.04- 07.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad	100	30	1.20	0.30	6.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			668	30.87	22.66	85.73	
Taimne bolognese kaste (hakitud soja)		150	119	6.41	4.83	12.78	
KOOLILÕUNA	Kodune seijanka (mahe kartul)	250	290	12.65	12.71	32.16	
	Hapukoer, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	TEISIPÄEV KOKKU :			683	23.55	20.27	103.09
Läätsesupp sulajuustuga (mahe läätsed)		250	287	15.40	12.39	29.43	2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, hernes, porgand, spinat	100	37	2.42	0.38	7.10	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Pria: 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 (mahe õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			689	26.47	26.69	89.12	
Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)		50	62	2.84	0.58	10.44	1
KOOLILÕUNA	Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga (mahe kartul)	250	218	12.11	13.32	13.17	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtidessert müsliiga (mahe jogurt)	120	231	4.72	6.60	38.44	1;2;6
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			735	24.88	22.73	109.03	
Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)		250	166	3.33	8.09	20.73	
KOOLILÕUNA	Kalkunihätkid ürtidega	50	77	10.29	3.76	6.49	
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			648	23.72	24.39	87.00	
Köögivilja - ricotta kotlet		50	55	3.95	1.47	6.89	1;2;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			684	25.9	23.35	94.79	

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