

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 06.05- 12.05		Valmistoidu	Toiduenergia,	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud,	Allergeen
II kooliastmele 10-12 aastastele		kaal, grammi	kcal	grammi	grammi	grammi	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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					
	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 :			718	31.41	23.64	96.34	
Aedviljakarni ubadega (mahe punane uba)	150	152	5.28	8.33	15.87	2	
KOOLILÕUNA	Lihtne haklihasupp (mahe veisehakliha, kartul, porgand)	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	120	232	2.15	9.29	35.19	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	
	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
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			745	21.68	26.68	106.87
Kaalikapüreesupp (mahe kartul, porgand, kikerhermes)	250	196	5.11	10.69	19.95	2	
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	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, paprika, porgand (mahe), spinat	100	26	1.40	0.32	5.30	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			653	25.78	21.26	91.96	
Riisikotlet aedviljadega (mahe riis)	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	120	130	3.82	6.03	15.43	1;2
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			687	26.99	22.49	95.76	
Köögiviljapüreesupp lihata (mahe läätsed)	250	158	5.70	6.86	20.20	2	
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	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	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
REEDE KOKKU :			657	20.94	23.69	91.35	
Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			692	25.36	23.55	96.46	

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: