

Teemapäevad Tähed taldrikus: YONNA nädal

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 08.04- 14.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1,2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud täistera pasta	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jäasalat, porgand , rohelised oad, peet (mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	150	84	5.47	3.98	6.79	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1,11,2
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värsk paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>23.81</b>	<b>23.13</b>	<b>99.59</b>	
	Kikerhernekaste (mahe kikerhernes)	150	182	7.02	7.81	18.39	2
KOOLILÕUNA	<b>Läätseupp kanalihaga (mahe läätсед)</b>	250	319	16.93	18.05	23.24	2
	Sepiku - õunavorm	70	162	3.28	2.67	30.22	1,2,3
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1,11,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>693</b>	<b>25.14</b>	<b>23.02</b>	<b>97.25</b>	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	250	228	6.65	13.40	20.62	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	110	9.36	7.86	0.74	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	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 läätсед (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	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	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>711</b>	<b>28.18</b>	<b>26.29</b>	<b>91.63</b>	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe punane uba)	50	71	2.24	2.39	11.27	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
	<b>Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga</b>	130	258	12.96	7.61	35.06	1,2
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250				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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1,11,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värsk lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>685</b>	<b>28.28</b>	<b>21.83</b>	<b>96.07</b>	
	Köögiviljapüreesupp (mahe kartul)	250	119	3.22	4.72	17.25	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10.16	4.51	0.76	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Ahju-porgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Keedetud täistera riis	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kapsas, mais, kurk, rukola	100	40	1.83	0.44	7.98	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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 õunamahl)	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>644</b>	<b>24.16</b>	<b>21.85</b>	<b>90.27</b>	
	Heme-kartulikotlet (mahe kartul)	50	85	3.37	3.06	11.93	1,11,3
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>685</b>	<b>25.91</b>	<b>23.22</b>	<b>94.96</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