

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna 13.05- 19.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohised oad, peet (mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			653	24.40	21.79	92.69	
	Juurvilja - hernepada (mahe porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80	
KOOLILÕUNA	Uhaa (mahe kartul, porgand)	250	172	8.01	9.02	15.78	4
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
	Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			723	20.94	29.74	96.31	
	Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand)	250	250	6.31	15.96	18.60	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	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	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	
	Kummeli 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
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			749	30.62	23.00	104.61	
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes)	50	60	2.72	0.62	10.20	1
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartul, porgand)	250	160	8.90	7.63	15.17	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Kohupiimavaht	100	186	6.49	7.20	22.95	2
	Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			646	24.15	17.58	98.07	
	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 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	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					
	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		
REEDE KOKKU :			682	23.41	22.17	100.32	
	Oakotlet (Vegan)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			691	24.7	22.86	98.4	

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 aadressil: tootearendus@balticrest.com