

Teemapäevad Tähed taldriku: Robert Rooli nädal

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 15.04-21.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>717</b>	<b>29.12</b>	<b>24.59</b>	<b>93.90</b>	
	Köögiviljarisoto (mahe riis)	250	351	6.19	11.03	57.65	
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp (mahe kartul)	250	232	7.08	16.35	15.91	
	<b>Kamavaht</b>	120	216	11.48	9.37	20.70	1;2
	<b>Aedmarjamoos</b>	20	44	0	0	11.00	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
<b>TEISPÄEV KOKKU :</b>			<b>722</b>	<b>24.25</b>	<b>28.09</b>	<b>94.31</b>	
	Seeneprüreesupp (mahe kartul)	250	231	3.94	14.29	22.89	1;2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad	50	117	9.36	7.68	2.89	10
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiinakapsas, paprika, porgand, spinat	100	23	1.32	0.32	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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	
	Marjamors	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	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		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>699</b>	<b>24.95</b>	<b>24.33</b>	<b>97.39</b>	
	Porgandikotlet	50	80	2.08	2.73	12.35	1;2;3
KOOLILÕUNA	<b>Tomatine frikadellisupp (mahe kartul, veisehakkliha)</b>	250	214	11.57	11.43	17.18	1;3;4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Keefirtarretis (mahe keefir)	100	168	4.12	1.88	33.10	2
	Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	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	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>704</b>	<b>25.42</b>	<b>22.72</b>	<b>101.06</b>	
	Taipärane läätsesupp (mahe läätsed)	50	64	3.50	1.75	8.65	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Hiinakapsas, mais, redis, peet (mahe)	100	44	1.80	0.34	9.02	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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 mustsõstramah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>689</b>	<b>21.79</b>	<b>24.71</b>	<b>97.49</b>	
	Kapsakotlet (mahe punane uba)	50	60	1.63	2.59	8.08	1;2;3
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>706</b>	<b>25.11</b>	<b>24.89</b>	<b>96.83</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; Õnne 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: tootarendus@balticrest.com