

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 27.05- 02.06		Valmistoidu	Toiduenergia,	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud,	Allergeen
II kooliastmele 10-12 aastastele		kaal, grammi	kcal	grammi	grammi	grammi	
KOOLILÕUNA	Hakklihaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	159	10.65	9.36	8.37	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>694</b>	<b>27.81</b>	<b>22.01</b>	<b>96.74</b>	
	Roheline ratatouille (mahe rohelised läätsed)	150	61	3.82	0.44	11.16	9
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe porgand, kartul)	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Kakao-kohupiimakreem	130	208	8.86	9.77	20.27	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1,11,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>664</b>	<b>25.97</b>	<b>23.71</b>	<b>87.23</b>	
	Herne-kartulisupp (lihata) (mahe kartul, porgand)	250	202	5.57	10.40	23.54	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1,11,3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas	50	13	0.68	0.12	2.58	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1,11,2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>699</b>	<b>20.36</b>	<b>23.96</b>	<b>103.01</b>	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	50	61	2.06	2.32	8.28	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand)	250	194	10.12	11.80	13.02	4
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste (mahe piim)	20	26	0.60	0.50	4.65	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	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	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>656</b>	<b>23.82</b>	<b>19.84</b>	<b>97.72</b>	
	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed)	250	354	14.17	19.71	31.03	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1,11,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>665</b>	<b>27.09</b>	<b>22.43</b>	<b>90.61</b>	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)	50	62	2.84	0.58	10.44	1
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>676</b>	<b>25.01</b>	<b>22.39</b>	<b>95.06</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; 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