

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 29.04- 05.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11.72	9.78	6.77	
	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 , 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 piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	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>677</b>	<b>28.47</b>	<b>22.26</b>	<b>92.48</b>	
	Roheline ratatouille (mahe läätsed)	150	61	3.82	0.44	11.16	9
KOOLILÕUNA	Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kaerahelbegröbedik õunte ja sõstardega	100	291	4.29	10.10	46.79	1;2
	Pria piimatooted (mahe piim)	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	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>732</b>	<b>23.18</b>	<b>24.79</b>	<b>106.37</b>	
	Köögiviljasupp (mahe kartul)	250	152	3.20	9.21	15.41	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul)	250	180	9.31	9.31	15.78	4
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	2
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>662</b>	<b>21.46</b>	<b>18.73</b>	<b>102.24</b>	
	Borš ubadega (mahe kartul)	250	97	2.45	2.81	15.77	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
KOOLILÕUNA	Kodused kananäpitsad	50	88	11.52	2.36	5.21	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahjuporgandi ribad	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	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	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>648</b>	<b>26.01</b>	<b>22.62</b>	<b>87.83</b>	
	Maisi- oadkottlet	50	76	2.64	2.31	11.29	3
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>680</b>	<b>24.78</b>	<b>22.1</b>	<b>97.23</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