	Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 02.09- 08.09 II kooliastmele 10-12 aastasetele	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul)	250	215	16.61	10.02	15.04	1;9
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Marja-jogurtikreem	120	132	4.34	6.03	15.43	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe kummeli - apelsini jook	100	21	0.11	0.01	5.01	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	56	3.65	2.66	4.53	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
	TEISIPÄEV KOKKU :		**729**	**33.10**	**23.96**	**95.11**	
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe kartul)	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Röstitud suvikõrvits	50	39	0.95	3.13	2.18	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, paprika, porgand, spinat	100	26	1.40	0.32	5.30	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Kodujuust R5%	5	5	0.70	0.20	0.12	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		**641**	**24.63**	**23.12**	**85.61**	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis)	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul)	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Õuna-kõrvitsakook (mahe keefir)	100	273	5.29	14.56	29.60	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	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	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
	NELJAPÄEV KOKKU :		**729**	**21.45**	**28.75**	**97.51**	
	Kaalikapüreesupp (mahe kartul, kikerhernes)	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	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 tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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					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	
	REEDE KOKKU :		**684**	**23.72**	**21.87**	**100.64**	
	Köögiviljakotlet	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**690**	**26.63**	**23.02**	**95.01**	

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: