

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 09.09- 15.09 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
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>696</b>	<b>23.06</b>	<b>24.76</b>	<b>98.48</b>	
Juurvilja - hernepada		150	109	3.38	5.86	12.80	
KOOLILÕUNA	Köögiviljasupp kanalihaga (mahe kartul, porgand)	250	250	7.70	14.15	24.36	
	Kohupiimakreem (mahe jogurt)	100	143	6.59	2.33	23.58	2
	Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>676</b>	<b>20.54</b>	<b>19.17</b>	<b>105.51</b>	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe kierhernes, porgand)		250	250	6.31	15.96	18.60	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	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	15	84	0.17	9.13	0.36	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	
	Kummeli 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
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>729</b>	<b>31.16</b>	<b>26.72</b>	<b>91.33</b>	
Kapsa - riisikotlet		50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	250	180	9.31	9.31	15.78	4
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe)	100	56	3.65	2.66	4.53	2
	Roheline tee	100	16	0	0	3.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>676</b>	<b>21.96</b>	<b>15.72</b>	<b>113.06</b>	
Seenepüreesupp		250	231	3.94	14.29	22.89	1;2
Röstitud sepikukuubikud		10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, muna)	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
	Kapsas, porgand (mahe), mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>697</b>	<b>22.80</b>	<b>26.22</b>	<b>94.77</b>	
Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)		50	62	2.84	0.58	10.44	1
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>695</b>	<b>23.9</b>	<b>22.52</b>	<b>100.63</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