

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 16.09- 22.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10.55	3.80	0.39	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud täistera pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	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	
	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		
ESMASPÄEV KOKKU :			655	29.86	19.39	89.23	
Roheline ratatouille (mahe rohelised läätsed)	150	61	3.82	0.44	11.16	9	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul veisehakkliha)	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste	50	65	1.51	1.25	11.63	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Pria piimatooted (mahe)	100	56	3.65	2.66	4.53	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			648	28.81	16.11	97.26
Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			716	23.56	24.96	101.77	
Maisi- oadotlet	50	76	2.64	2.31	11.29	3	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	204	8.80	10.48	19.18	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Vanilje-kooretarretis	130	186	5.19	8.07	22.39	2
	Marjasegu	25	1	0.16	0.02	0.02	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU :			635	21.28	23.07	85.10	
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	250	143	3.07	9.04	13.41	2	
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	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	
	Keedetud täistera riis	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Redis, kurk, peet, mais	100	42	1.56	0.30	8.75	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			704	26.00	22.21	102.39	
Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)	50	91	3.92	2.33	13.51	1	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			672	25.9	21.15	95.15	

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