

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 23.09- 29.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste (mahe veisehakkliha)	150	165	11.05	8.08	12.12	
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	100	25	0.98	0.25	5.85	9
	Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			698	27.74	21.29	98.87	
Köögiviljasoto (mahe riis, porgand)		250	351	6.19	11.03	57.65	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand)	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	287	2.41	11.56	43.47	2
	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
	Piparmündi tee	100	12	0	0	2.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			717	19.99	27.50	100.18	
Lääts-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed)		250	354	14.17	19.71	31.03	2
Röstitud 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
	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	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	100	47	2.04	0.43	9.79	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			690	26.11	23.21	97.89	
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)		50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand)	250	194	10.12	11.80	13.02	4
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	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 kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			645	23.12	16.33	101.49	
Kõrvitsapüreesupp (mahe punased läätsed)		250	192	6.55	9.57	22.16	2;9
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Tomat, porgand (mahe), kaalikas, hernes	100	38	1.98	0.33	8.07	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
REEDE KOKKU :			692	22.75	24.77	96.45	
Oakotlet (Vegan)		50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			688	23.94	22.62	98.98	

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 aadressilt: tootearendus@balticrest.com