

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 30.09- 06.10 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			679	27.54	20.89	96.59	
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe läätсед)	150	137	6.52	4.39	17.37	
KOOLILÕUNA	Kanasupp (mahe porgand, kartul)	250	288	14.00	18.04	19.01	
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Roheline tee	100	16	0	0	3.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU :			676	24.04	24.85	92.23
	Tomatine oasupp kartuli ja riisiga (mahe kartul, porgand, riis)	250	245	8.11	5.58	43.79	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Pimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Kodujuust R5%	5	5	0.70	0.20	0.12	2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	50	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
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			653	25.46	21.23	95.36	
	Lillkapsa - spinatikotlet	50	55	1.99	2.43	6.73	1;3
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	250	250	12.65	12.71	22.18	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir)	150	150	4.79	2.10	27.26	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
	Mustsõstramors (mahe mustsõstar)	100	53	0.28	0.10	13.38	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			697	25.84	23.33	97.49	
	Läätse- ja sulajuustuga (mahe läätсед)	250	287	15.40	12.39	29.43	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 lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätсед (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	14	0.64	0.09	2.84	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted (mahe)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			680	26.49	21.75	94.09	
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul)	50	90	3.74	2.80	12.39	1;11;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			677	25.87	22.41	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