

Ilmatsalu Põhikooli kooliõuna menüü 07.10- 13.10 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
ESMASPÄEV KOKKU :			675	26.87	23.58	91.59	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätсед)	150	187	8.97	7.92	20.91	2
KOOLIÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe kartul, porgand)	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
	Kõhupiimamaius marjade ja kaerahelvestega (mahe jogurt)	130	165	6.73	2.83	28.27	1;2
	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)	50	28	1.82	1.33	2.26	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	
	Pria nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU :			647	24.25	14.66	105.81
	Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	250	166	3.33	8.09	20.73	
KOOLIÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätсед (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	35	20	1.28	0.93	1.58	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			709	29.20	22.53	97.95	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)	50	64	1.98	2.69	8.44	1;11;3
KOOLIÕUNA	Rassolnik sealihaga (kartul, porgand)	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe jogurt, mustsõstar)	130	248	2.33	12.20	31.30	2
	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)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske liilkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			692	25.28	24.84	92.26	
	Brokolipüreesupp (mahe kartul)	250	230	7.54	11.22	28.07	2
KOOLIÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :			691	23.75	23.77	98.94	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand)	50	71	2.24	2.39	11.27	3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			683	25.87	21.88	97.31	

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 pörandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com