

Aasia teemapäevad

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 14.10- 20.10 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
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	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 (mahe), 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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20		
ESMASPÄEV KOKKU :			691	31.51	21.83	91.34	
	Köögivilja -nuudlivokk (mahe porgand)	250	220	5.54	10.43	27.60	1;7
KOOLILÕUNA	Taipärane veiselihasupp (mahe riis)	250	224	9.63	13.73	16.14	
	Kookospiimaga panna cotta	100	152	3.17	8.21	18.51	2
	Maasikakaste	50	47	0.30	0.04	11.44	
	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)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	TEISIPÄEV KOKKU :			676	20.40	25.71	94.89
	Köögiviljapüreesupp kookose ja karriga (mahe porgand, kikerhe)	250	215	6.48	10.06	27.39	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Vokitud köögiviljad (mahe porgand)	50	16	0.69	0.38	2.98	
	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	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mustsõstramorss (mahe mustsõstar)	150	80	0.41	0.15	20.07	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			700	26.34	24.67	96.91	
	Aasiapärase läätsepikpoiss (vegan) (mahe läätsed)	50	177	7.25	2.35	30.24	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni minestroone (mahe porgand, kartul)	250	144	7.82	8.50	10.06	1;9
	Mango - chia magustoit (mahe jogurt)	150	107	4.57	4.33	14.27	2
	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)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			639	23.39	17.43	98.93	
	Taipärane läätsesupp (mahe läätsed)	250	315	17.37	8.61	42.78	
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais, peet (mahe)	100	48	1.80	0.40	9.98	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 õunamahla)	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
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :			686	27.64	23.37	93.79	
	Kikerherne kottlet ehk falafel (mahe kikerhernes)	50	60	2.72	0.62	10.20	1
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			679	25.86	22.6	95.17	

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: tootarendus@balticrest.com