

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 28.10- 03.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalaguljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	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	
	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
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			683	26.79	20.49	97.32	
Kikerhernepilaff (mahe kikerhernes, riis)		250	375	12.19	5.52	65.31	
KOOLILÕUNA	Kana - nuudlisupp kartulitega (mahe porgand kartul)	250	201	8.16	11.84	16.34	1
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
	Vahukoor	15	53	0.38	5.25	1.05	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			723	19.07	28.66	99.30	
Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe riis)		250	308	13.82	9.69	47.59	2
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Pimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	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	
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas	100	26	1.35	0.25	5.15	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			656	25.59	20.15	96.31	
Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul)		50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe peet, kartul, porgand)	250	204	7.25	11.71	17.99	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	150	184	5.26	9.63	18.76	2
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			715	21.38	29.26	91.44	
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe porgad)		250	166	6.61	6.52	23.50	2
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	111	10.14	7.81	0.10	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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)	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
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			696	26.44	25.19	93.27	
Peedi-kohupiimakotlet (mahe peet)		50	61	3.91	2.09	6.70	1;2;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			695	23.85	24.75	95.53	

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 seepik, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseepik, 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