

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 04.11- 10.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLLÕUNA	Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2	
	Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88		
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76		
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55		
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60		
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2	
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 kuni 250 (mahe)	50	28	1.82	1.33	2.26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2	
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10			
ESMASPÄEV KOKKU :			674	24.80	23.83	92.64		
K	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	219	9.80	14.32	13.87	2.00	
	Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1,2	
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe läätsed)	250	204	5.20	10.51	22.96		
	Õuna-kõrvitsakook	70	191	3.70	10.19	20.72	1;2;3	
	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		
	Piimatooted (mahe)	50	28	1.82	1.33	2.26	2.00	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
	KU :			740	23.29	28.61	99.41	
	KOOLLÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, muna)	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
		Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, kikerhernes)	50	87	2.99	2.90	11.55	1
Koorekaste peterselliga		100	109	1.44	9.11	5.60	1,2	
Aurutatud mais		50	49	1.51	0.39	10.35		
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1	
Keedetud kartulid (mahe)		50	52	1.33	0.07	11.83		
Punane kapsas, paprika, porgand (mahe), spinat		100	26	1.40	0.32	5.30		
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.12	10;2	
Kodujuust R4-5%		5	5	0.75	0.20	0.10		
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		
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			
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00			
KOLMAPÄEV KOKKU :			697	25.74	22.41	100.25		
KOOLLÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	250	210	9.36	10.26	20.56	4	
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2	
	Brokolipüreesupp (mahe kartul)	250	230	7.54	11.22	28.07	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1,2	
	Märja-jogurtikreem (mahe jogurt)	150	165	5.43	7.54	19.28	1,2	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52		
	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	
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
	NELJAPÄEV KOKKU :			686	22.41	24.14	96.48	
	KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
Riisikotlet aedviljadega (mahe riis)		50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3	
Bechamell kaste (valge kaste)		100	70	3.41	2.37	9.09	1,2	
Aurutatud rohelised oad		50	16	1.02	0.06	3.84		
Keedetud pasta (mahe)		50	84	2.34	1.92	13.65	1,3	
Keedetud läätsed (mahe läätsed)		50	79	5.42	0.38	11.78		
Peet (mahe), kaalikas, jõhvikad, redis		100	29	1.00	0.32	6.75		
Kastmevalik salatitele		10	56	0.12	6.09	0.24	10;2	
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11	
Vesi		150	0	0	0	0		
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71		
Roheline tee		150	24	0	0	5.99		
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			
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
REEDE KOKKU :			698	32.07	20.83	96.87		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			699	25.66	23.96	97.13		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi hulka.

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