

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 11.11- 17.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Chilli sin carne (mahe porgand)	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud kurkumiris	50	68	1.35	0.57	14.35	
	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	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 kuni 250 (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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			671	28.29	19.87	96.97	
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp (mahe kartul, porgand)	250	232	7.08	16.35	15.91	
	Hernesupp lihata (mahe porgand)	250	223	5.90	10.71	28.11	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe pudruriis)	130	249	2.09	10.02	37.67	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	
	Piimatooted (mahe)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			692	14.24	29.11	96.92	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Kartuli-seenekottlet (mahe kartul)	50	73	1.83	2.80	10.65	1;3
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, tomat, porgand (mahe), spinat	100	24	1.30	0.33	4.62	
	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Piimatooted (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	
Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			722	31.53	26.91	88.70	
KOOLILÕUNA	Veiselihaspõõs läätsedega (mahe läätsed)	250	219	14.00	11.60	15.47	
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe läätsed, kartul)	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir)	150	150	4.79	2.10	27.26	2
	Mustsõstra toormoos (mahe mustsõstar)	20	24	0.18	0.06	6.17	
	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			655	26.22	16.84	100.73	
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes)	50	70	2.86	1.89	9.42	1
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	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		
REEDE KOKKU :			691	27.79	22.31	98.85	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			686	25.61	23.01	96.43	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

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