

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 18.11- 24.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kikerherne)	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	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	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	
	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>652</b>	<b>28.65</b>	<b>20.28</b>	<b>88.46</b>	
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Minestroone supp (lihata) (mahe porgand)	250	173	2.87	10.36	18.17	1,9
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Kakao-kohupiimakreem	120	192	8.18	9.02	18.72	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	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
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>706</b>	<b>25.70</b>	<b>27.36</b>	<b>90.20</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealih sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	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	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>685</b>	<b>29.36</b>	<b>22.79</b>	<b>93.32</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand)	250	155	12.21	6.51	13.06	
	Tomati - läätsesupp (mahe läätsed)	250	195	7.30	8.22	22.25	9
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Kuldne sepikuvorm	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Piimatooted (mahe)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>649</b>	<b>23.60</b>	<b>16.41</b>	<b>104.82</b>	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Köögiviljakotlet	50	54	1.14	2.57	7.14	1,3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad	100	30	1.20	0.30	6.45	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramaahl)	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		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>687</b>	<b>21.90</b>	<b>24.71</b>	<b>97.73</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>676</b>	<b>25.84</b>	<b>22.31</b>	<b>94.91</b>	

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; 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: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)