

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 25.11- 01.12 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	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	119	6.41	4.83	12.78	
	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	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 õunamah)	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)	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		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>709</b>	<b>31.66</b>	<b>22.60</b>	<b>95.47</b>	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	250	246	13.24	10.42	27.09	1
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, porgand)	250	150	4.53	5.55	22.57	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Piim	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>657</b>	<b>23.10</b>	<b>15.63</b>	<b>109.85</b>	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	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	3	17	0.03	1.83	0.07	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Piimatooted (mahe)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>684</b>	<b>22.36</b>	<b>23.98</b>	<b>97.12</b>	
KOOLILÕUNA	Minestroone veiselihaga (mahe kartul, porgand)	250	214	11.51	13.49	12.64	1;9
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Kaalikapüreesupp (mahe kartul, porgand)	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	70	203	3.11	7.13	31.69	1;2
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	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		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>21.84</b>	<b>26.58</b>	<b>92.73</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Maisi- oakotlet	50	76	2.64	2.31	11.29	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	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	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>693</b>	<b>28.32</b>	<b>24.89</b>	<b>91.56</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>687</b>	<b>25.46</b>	<b>22.74</b>	<b>97.35</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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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