

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 02.12- 08.12 II kooliaastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Pimkakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätсед)	150	187	8.97	7.92	20.91	2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand (mahe), hernes	100	37	2.02	0.28	7.88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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 kuni 250 (mahe)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			672	29.25	20.25	94.95	
KOOLILÕUNA	Gruusiapärane hartšo kanalihaga (mahe riis)	250	240	12.08	9.50	27.44	9
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerherned)	250	228	6.65	13.40	20.62	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kõrvitsa-õunakreem	130	202	3.91	9.25	26.11	2
	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 (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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
TEISIPÄEV KOKKU :			678	22.59	22.06	99.26	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Kapsa - riisikottlet (mahe riis)	50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	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	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	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
Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			712	28.01	24.51	100.05	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	250	223	13.34	12.90	14.08	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Juurviljapüreesupp (mahe läätсед, kartul, porgand)	250	246	8.93	13.15	24.37	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe jogurt)	130	248	2.33	12.20	31.30	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
NELJAPÄEV KOKKU :			737	21.99	29.91	95.11	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	95	7.39	6.77	1.34	
	Oakottlet (Vegan)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätсед (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	100	31	1.35	0.20	6.58	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
REEDE KOKKU :			715	26.79	24.47	96.06	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			703	25.73	24.24	97.09	

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