

Jõulude maitserännak

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 09.12- 15.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
	Kikerherne menudo hautis (Mehhiko) (mahe kikerhernes)	250	218	8.04	3.60	36.96	1;7
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täistera riis	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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	
	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			719	28.19	23.91	97.22	
KOOLILÕUNA							
	Kooli sünnipäeva menüü						
TEISIPÄEV KOKKU :			715	23.25	27.22	96.86	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Kreeka tomatikaste	100	56	1.01	2.63	7.41	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis)	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Punane kapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	100	26	1.40	0.32	5.30	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			685	27.86	21.68	97.08	
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe kartul, porgand)	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
	Brokolipüreesupp (mahe kartul)	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Röstitud sepikuuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Riisipuder(Rootsi) (mahe pudruriis)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
	Puuviljasupp (Rootsi)	75	82	0.36	0.11	19.82	
	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	
	Pria piimatooted (mahe)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
	NELJAPÄEV KOKKU :			647	20.07	15.70	108.27
KOOLILÕUNA	Rootsi pikkpoiss (mahe veisehakkliha, muna)	50	83	7.75	4.24	3.36	1;2;3
	Köögilijakotlet (mahe porgand, kartul)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Hautatud hapukapsas köömnetega (Saksamaa)	50	48	0.59	1.92	7.23	
	Keedetud täistera pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	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 mustsõstramahl)	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)	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		
REEDE KOKKU :			718	23.52	24.10	103.21	
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			696	24.58	22.52	100.53	

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 pörandleib, Eesti Pagar.

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