

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 16.12- 22.12		Valmistoidu	Toiduenergia,	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud,	Allergeen
II kooliaastmele 10-12 aastastele		kaal, grammi	kcal	grammi	grammi	grammi	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Juurvilja - hernepada (mahe porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80	
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kapsas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
ESMASPÄEV KOKKU :			678	25.68	22.74	95.50	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand)	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Kõrvitsapüreesupp (mahe kartul, porgand)	250	192	6.55	9.57	22.16	2;9
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
	Marijakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
	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 (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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
TEISIPÄEV KOKKU :			647	23.77	17.03	99.48	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
	Pimikaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	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	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	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		
KOLMAPÄEV KOKKU :			701	30.25	23.13	94.25	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul, porgand, veisehakkliha)	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand)	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Jõulu kohupiimamais	130	250	4.01	11.78	28.29	1;2
	Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			707	24.94	23.11	97.53	
KOOLILÕUNA	Seapraad praaleemekastmega	150	208	12.18	14.20	5.23	1;10
	Läätselikpoiss (mahe läätsed)	50	91	3.92	2.33	13.51	1
	Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kapsas, porgand (mahe), mais, tomat	100	44	1.46	0.40	9.38	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Kodujuust R4-5%	3	3	0.45	0.12	0.06	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
REEDE KOKKU :			667	24.36	23.32	88.75	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			680	25.80	21.87	95.10	

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; Rukkisepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepp, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar.

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