

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 06.01- 12.01 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 (mahe piim)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			654	28.27	19.20	93.68	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand)	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	250	228	6.65	13.40	20.62	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Brownie	80	279	3.53	14.28	32.23	1;2;3
	Pria piimatooted (mahe piim)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
TEISIPÄEV KOKKU :			711	19.59	28.38	93.92	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis)	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	100	26	1.40	0.32	5.30	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.70	0.20	0.12	2
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			705	27.26	25.46	94.84	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe porgand, kartul)	250	217	11.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand, läätsed)	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	130	143	4.70	6.53	16.71	1;2
	Pria piimatooted (mahe)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			698	25.28	24.15	96.64	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, muna)	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
	Pimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)	50	91	3.92	2.33	13.51	1
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	100	29	1.00	0.32	6.75	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted (mahe)	45	25	1.64	1.20	2.04	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	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :			683	28.44	20.33	97.93	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	25.77	23.5	95.4	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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