

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 20.01- 26.01 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	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	104	4.00	4.94	10.34	9
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud läätсед (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud täistera pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	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	
	Hibiskuse 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	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>685</b>	<b>29.28</b>	<b>25.89</b>	<b>83.19</b>	
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	192	7.58	10.16	17.99	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe valge uba)	250	164	3.07	7.87	21.15	
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	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	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>737</b>	<b>24.15</b>	<b>20.84</b>	<b>112.55</b>	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.40	0.40	0.24	2
	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	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>701</b>	<b>25.29</b>	<b>23.98</b>	<b>98.95</b>	
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe kartul, porgand, veisehakkliha)	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Kaalikapüreesupp (mahe porgand, kartul)	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Piimapuding (mahe piim)	100	106	2.42	2.01	19.29	2
	Marjasegu	50	2	0.31	0.03	0.04	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>645</b>	<b>20.91</b>	<b>17.77</b>	<b>100.92</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	100	30	1.20	0.30	6.45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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 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		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>689</b>	<b>25.41</b>	<b>24.90</b>	<b>94.45</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>691</b>	<b>25.01</b>	<b>22.68</b>	<b>98.01</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; 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: tootarendus@balticrest.com