

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 27.01- 02.02 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2	
	Roheline ratatouille (mahe läätsed)	250	102	6.36	0.73	18.61	9	
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68		
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78		
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	100	27	1.18	0.22	5.72		
	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		
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30			
ESMASPÄEV KOKKU :			699	27.99	21.38	99.20		
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe veisehakkliha, läätsed)	250	237	13.65	13.80	15.55		
	Talvine kõrvitsapüreesupp (mahe kartul, porgand, läätsed)	250	222	9.08	9.24	28.45	9	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03		
	Vaniljekaste	35	45	1.06	0.88	8.14	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
	TEISIPÄEV KOKKU :			638	25.30	19.38	92.54	
	KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	110	9.36	7.86	0.74	
Koorekaste tilliga		100	109	1.44	9.11	5.63	1;2	
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)		50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60		
Keedetud riis (mahe)		50	63	1.18	0.69	12.55		
Keedetud odrakruup		50	57	1.45	0.35	12.39	1	
Kõrvits, spinat, peet, kapsas		100	26	1.35	0.25	5.15		
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		
Jõhvikamorss		150	35	0.15	0.26	8.54		
Pria piimatooted (mahe)		50	28	1.82	1.33	2.26	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2	
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01			
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40			
KOLMAPÄEV KOKKU :			730	24.26	26.19	102.23		
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	250	180	9.31	9.31	15.78	4	
	Minestroone supp (lihata) (mahe porgand, kartul)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9	
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	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		
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62		
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			676	22.87	19.89	101.84		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihasst pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2	
	Maisi- oadkotlet	50	76	2.64	2.31	11.29	3	
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42		
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1	
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2	
	Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2	
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
REEDE KOKKU :			711	24.25	28.01	93.06		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			691	24.93	22.97	97.77		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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 aadressil: tootearendus@balticrest.com