

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 10.02- 16.02 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognese kaste (mahe veisehakkliha)	150	165	11.05	8.08	12.12	
	Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud spagetid (mahe)	50	34	1.14	0.53	6.14	1
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			679	23.81	23.71	95.66	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	250	223	13.34	12.90	14.08	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	250	228	6.65	13.40	20.62	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe pudruriis)	130	249	2.09	10.02	37.67	2
	Pria piimatooted (mahe)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			738	22.13	30.36	95.89	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, punane uba)	50	71	2.24	2.39	11.27	3
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	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, hernes, porgand (mahe), spinat	100	37	2.42	0.38	7.10	
	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			708	31.40	23.14	94.38	
KOOLILÕUNA	Uhaa (mahe kartul, porgand)	250	172	8.01	9.02	15.78	4
	Köögiviljapüreesupp (mahe kartul, porgand)	250	119	3.22	4.72	17.25	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Sepiku - õunavorm	100	230	5.40	4.18	41.36	1;2;3
	Pria piimatooted (mahe)	50	27	1.62	1.31	2.29	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			653	21.60	16.60	104.49	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12.55	4.09	0.07	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Herne-kartulikotlet (mahe kartul)	50	85	3.37	3.06	11.93	1;11;3
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kapsas, mais, kurk, rukola	100	40	1.83	0.44	7.98	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			695	28.19	22.98	96.17	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			695	25.43	23.36	97.32	

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; 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com