

Eesti teemapäevad

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 17.02- 23.02 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Ühepajatoit ubadega (mahe kartul)	250	191	4.58	9.36	23.25	
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud läätsed (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, kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	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	
	Hibiskuse 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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			684	28.55	24.63	86.71	
KOOLILÕUNA	Kana - klimbisupp (mahe kartul, porgand)	250	237	12.38	10.72	23.54	1;2;3
	Seeneprüesupp (mahe kartul)	250	231	3.94	14.29	22.89	1;2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	130	190	6.66	2.29	34.29	1;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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			682	26.35	16.69	106.82	
KOOLILÕUNA	Pikpoiss munaga (mahe veisehakkliha)	50	79	7.83	3.12	4.74	1;10;2;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Porgandikõlet (mahe porgand)	50	80	2.08	2.73	12.35	1;2;3
	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
	Hiinakapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	100	23	1.32	0.32	4.35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			711	24.60	24.24	100.66	
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	212	11.23	11.85	16.79	1
	Läätsse-köögiviljapüreesupp (mahe porgand, läätsed)	250	183	5.12	12.40	14.33	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Mannavaht jõhvikatega	100	139	1.57	0.24	32.70	1
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			656	20.46	15.83	109.81	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Kapsakõlet	50	60	1.63	2.59	8.08	1;2;3
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera riis	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Hiinakapsas, mais, redis, peet	100	44	1.80	0.34	9.02	
	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 mustsõstramaht)	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
REEDE KOKKU :			727	26.15	27.28	96.78	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			692	25.22	21.73	100.16	

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: tootearendus@balticrest.com