

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 17.03- 23.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand, punane uba)	150	152	5.28	8.33	15.87	2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud täistera pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			678	28.77	21.34	91.89	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, kartul)	250	194	10.12	11.80	13.02	4
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand, läätsed)	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem marjadega	130	196	5.83	6.47	26.84	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	
	Pria piimatooted (mahe)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			685	24.02	21.68	97.91	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Risikotlet aedviljadega (mahe riis)	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	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	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			739	27.28	30.61	91.11	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand)	300	187	14.66	7.81	15.68	
	Kaalikapüreesupp (mahe kartul, porgand, kikerhernes)	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste	50	65	1.51	1.25	11.63	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	
	Pria piimatooted (mahe)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU :			638	26.16	13.39	105.49	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	95	7.39	6.77	1.34	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud täistera riis	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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 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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
REEDE KOKKU :			712	23.07	24.49	102.55	
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			690	25.86	22.3	97.79	

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: toolearendus@balticrest.com