

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 10.03- 16.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	106	10.16	7.01	0.76	
	Chilli sin carne (mahe punane uba, porgand)	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand (mahe), hernes	100	37	2.02	0.28	7.88	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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)	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	
ESMASPÄEV KOKKU :			643	24.44	23.05	86.30	
KOOLILÕUNA	Kanasupp (mahe porgand, kartul)	250	288	14.00	18.04	19.01	
	Tomatine oasupp kartuli ja riisiga (mahe kartul, riis)	250	245	8.11	5.58	43.79	
	Leivakreem õuntega	150	244	4.53	0.44	55.39	1
	Piim (mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	130	16	0	0	3.89	
	Pria piimatooted (mahe)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
TEISIPÄEV KOKKU :			739	25.03	22.46	111.79	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	86	12.29	4.00	0.21	
	Lillkapsa - spinatikotlet	50	55	1.99	2.43	6.73	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	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		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			664	27.56	19.35	100.13	
KOOLILÕUNA	Lihne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Läätse-köögiviljapüreesupp	250	354	14.17	19.71	31.03	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kõrvitsa-õunakreem	150	233	4.51	10.68	30.11	2
	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)	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	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			734	20.96	25.51	106.24	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul)	50	90	3.74	2.80	12.39	1;11;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Ahjupartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kaalikas, peet, porgand (mahe), jõhvikas	100	34	1.00	0.40	7.62	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
REEDE KOKKU :			670	24.63	24.16	93.64	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			690	24.52	22.91	99.62	

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 aadressil: tootearendus@balticrest.com