

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 31.03- 06.04		Valmistoidu	Toiduenergia,	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud,	Allergeen
II kooliastmele 10-12 aastastele		kaal, grammi	kcal	grammi	grammi	grammi	
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste (mahe veisehakkliha)	150	165	11.05	8.08	12.12	
	Roheline ratatouille (mahe läätsed)	150	61	3.82	0.44	11.16	9
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	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	
	Piparmündi 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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			671	27.63	23.92	86.16	
KOOLILÕUNA	Kanasupp (mahe kartul, porgand)	250	288	14.00	18.04	19.01	
	Hernesupp lihata (mahe porgand)	250	223	5.90	10.71	28.11	1
	Purukook rabarberiga	60	210	3.45	7.55	31.94	1,3
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	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 :			739	23.05	28.44	99.78	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)	50	91	3.92	2.33	13.51	1
	Pimkaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
	Kodujuust R4-5%	15	16	2.25	0.60	0.32	
	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	
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			738	27.36	25.36	102.47	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	250	180	9.31	9.31	15.78	4
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	250	143	3.07	9.04	13.41	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir)	150	153	5.43	2.10	27.26	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	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)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU :			646	23.32	15.25	103.10	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	86	12.27	4.02	0.13	
	Maisi- oadotlet	50	76	2.64	2.31	11.29	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Redis, kurk, peet, mais	100	42	1.56	0.30	8.75	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			659	25.16	24.59	86.87	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			690	25.3	23.51	95.68	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitained 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