

| Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 07.04- 13.04 | | Valmistoidu | Toiduenergia, | Valgud, | Rasvad, | Süsivesikud, | Allergeen |
|---|--|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| II kooliastmele 10-12 aastastele | | kaal, grammi | kcal | grammi | grammi | grammi | |
| KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud kanakintsuliha | 50 | 87 | 12.55 | 4.09 | 0.07 | |
| | Oa- ja aedviljahautis (mahe punane uba) | 150 | 104 | 4.00 | 4.94 | 10.34 | 9 |
| | Piimakaste (mahe piim) | 100 | 87 | 2.01 | 6.33 | 5.83 | 1,2 |
| | Aurutatud liilkapsas | 50 | 13 | 0.96 | 0.12 | 2.76 | |
| | Keedetud pasta (mahe) | 50 | 84 | 2.34 | 1.92 | 13.65 | 1,3 |
| | Keedetud läätsed (mahe) | 50 | 79 | 5.42 | 0.38 | 11.78 | |
| | Tomat, porgand (mahe), kaalikas, hernes | 100 | 38 | 1.98 | 0.33 | 8.07 | |
| | Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.12 | 6.09 | 0.24 | 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 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) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1,11;2 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| | Valge redis | 100 | 16 | 1.00 | 0.10 | 3.50 | |
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 694 | 31.99 | 22.88 | 90.68 | |
| KOOLILÕUNA | Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul porgand) | 250 | 181 | 9.27 | 11.12 | 12.06 | |
| | Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed) | 250 | 354 | 14.17 | 19.71 | 31.03 | 2 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | 83 | 4.22 | 1.30 | 12.30 | 1,2 |
| | Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe pudruriis) | 150 | 287 | 2.41 | 11.56 | 43.47 | 2 |
| | 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) | 50 | 27 | 1.62 | 1.31 | 2.29 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 40 | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1,11;2 |
| | Kiivi | 70 | 33 | 0.70 | 0.28 | 7.49 | |
| Porgand (mahe) | 100 | 34 | 1.00 | 0.40 | 7.70 | | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | | 698 | 18.38 | 26.15 | 99.51 | |
| KOOLILÕUNA | Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe muna) | 50 | 90 | 10.19 | 3.49 | 4.37 | 1,2;3 |
| | Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand) | 50 | 61 | 2.06 | 2.32 | 8.28 | 1,2;3 |
| | Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 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 | |
| | Porgand (mahe), aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas | 100 | 47 | 2.04 | 0.43 | 9.79 | |
| | 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 | |
| | 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) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1,11;2 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| Kaalikas | 100 | 31 | 1.00 | 0.30 | 7.30 | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 665 | 25.64 | 18.86 | 101.08 | |
| KOOLILÕUNA | Kodune seljanka (mahe kartul) | 250 | 250 | 12.65 | 12.71 | 22.18 | |
| | Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| | Kõrvitsapüreesupp (mahe porgand, läätsed) | 250 | 192 | 6.55 | 9.57 | 22.16 | 2,9 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | 83 | 4.22 | 1.30 | 12.30 | 1,2 |
| | Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe jogurt) | 150 | 219 | 7.68 | 2.64 | 39.56 | 1,2 |
| | 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) | 50 | 27 | 1.62 | 1.31 | 2.29 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 86 | 2.46 | 1.01 | 15.97 | 1,11;2 |
| | Banaan (mahe) | 70 | 73 | 0.84 | 0.21 | 17.01 | |
| Värske kapsas | 100 | 24 | 1.10 | 0.20 | 5.40 | | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 741 | 27.01 | 22.22 | 108.33 | |
| KOOLILÕUNA | Kala pikkpoiss | 50 | 104 | 7.78 | 6.14 | 4.31 | 1,11;2;3;4 |
| | Oakotlet (Vegan) (mahe porgand, punane uba) | 50 | 66 | 2.51 | 1.79 | 9.59 | 1;10 |
| | Koorekaste peterselliga | 100 | 109 | 1.44 | 9.11 | 5.60 | 1,2 |
| | Aurutatud rohelistes oad | 50 | 16 | 1.02 | 0.06 | 3.84 | |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 50 | 63 | 1.92 | 1.30 | 10.94 | 1 |
| | Hiina kapsas, kaalikas, porgand (mahe), peet | 100 | 32 | 1.30 | 0.30 | 6.72 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.04 | 0.12 | 10,2 |
| | Kodujuust R4-5% | 5 | 5 | 0.75 | 0.20 | 0.10 | |
| | Seemnesegu | 4 | 22 | 0.91 | 1.75 | 0.99 | 11 |
| | Vesi | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0.10 | 0.14 | 0.71 | |
| | Ingveritee sidruniga | 150 | 27 | 0.08 | 0.03 | 6.63 | |
| | 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 | |
| REEDE KOKKU : | | | 654 | 22.18 | 24.70 | 88.35 | |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | | 690 | 25.04 | 22.96 | 97.59 | |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraali 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 pörandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com