

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 21.04-27.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätsed, porgand)	150	187	8.97	7.92	20.91	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	Keedetud täistera riis	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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 õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			683	26.53	21.62	97.43	
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe porgand, kartul)	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
	Köögiviljasupp kikerhermestega (mahe kikerhernes)	250	166	3.33	8.09	20.73	
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamors	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (mahe piim)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISPÄEV KOKKU :			642	24.06	14.59	105.70	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, punane uba)	50	71	2.24	2.39	11.27	3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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 piim)	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		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			744	21.90	23.84	112.76	
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	212	11.23	11.85	16.79	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp (mahe kartul, valge uba)	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Rõstitud sepikuuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstar, jogurt)	150	286	2.68	14.07	36.11	2
	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)	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			731	21.02	32.65	90.32	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	95	7.39	6.77	1.34	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)	50	64	1.98	2.69	8.44	1;11;3
	Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	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	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	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 :			650	24.81	20.25	93.35	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	23.66	22.59	99.91	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Maisgaleit; 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: