

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 24.03- 30.03 II kooliaastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12.59	4.12	0.27	
	Juurvilja - hernepada (mahe porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kurkumiriis (mahe riis)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kapsas, porgand (mahe), mais, tomat	50	22	0.73	0.20	4.69	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamah)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
ESMASPÄEV KOKKU :			684	28.34	21.73	96.59	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
	Lillkapsapüreesupp	250	122	2.45	10.19	6.73	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :			640	28.30	13.74	99.67	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	87	12.30	4.09	0.15	10.00
	Kapsa - riisikotlet (mahe riis)	50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud lillkapsas	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	
	Punane kapsas, tomat, porgand (mahe), spinat	50	12	0.65	0.16	2.31	
	Kastmevalik salatitele	19	106	0.22	11.57	0.46	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11.00
	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)	20	11	0.65	0.53	0.91	2.00
	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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			764	31.79	29.71	93	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	204	8.80	10.48	19.18	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Juurviljapüreesupp (mahe läätsed, porgand, kartul)	250	246	8.93	13.15	24.37	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	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	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			698	18.91	19.47	112.82	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)	50	62	2.84	0.58	10.44	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	50	21	0.90	0.24	4.22	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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 mustsõstramah)	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	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
REEDE KOKKU :			741	24.44	28.67	98.24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	25.82	22.33	97.66	

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: tootearendus@balticrest.com