

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 28.04- 04.05		Valmistoidu	Toiduenergia,	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud,	Allergeen
II kooliastmele 10-12 aastastele		kaal, grammi	kcal	grammi	grammi	grammi	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12.59	4.12	0.27	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kikerherne)	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	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	2	11	0.02	1.22	0.05	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	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>668</b>	<b>31.92</b>	<b>19.19</b>	<b>90.86</b>	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga (mahe porgand, kartul)	250	216	8.09	12.13	20.07	1
	Minestroone supp (lihata) (mahe porgand, kartul)	250	173	2.87	10.36	18.17	1,9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1,2
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	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
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>707</b>	<b>17.97</b>	<b>27.71</b>	<b>100.56</b>	
KOOLILÕUNA	Kala pikppoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Herne-kartulikottlet (mahe kartul)	50	85	3.37	3.06	11.93	1;11;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais, peet	100	48	1.80	0.40	9.98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe õunamahli)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted	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	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>698</b>	<b>26.98</b>	<b>20.08</b>	<b>105.97</b>	
KOOLILÕUNA							
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>							
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Köögiviljakottlet (mahe porgand, kartul)	50	54	1.14	2.57	7.14	1,3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	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	2	11	0.02	1.22	0.05	10,2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	Mustsõstramorss (mahe mustsõstar)	150	80	0.41	0.15	20.07	
	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
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>688</b>	<b>26.99</b>	<b>19.91</b>	<b>103.38</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>690</b>	<b>25.11</b>	<b>22.5</b>	<b>99.17</b>	

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; 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: tootarendus@balticrest.com