

Teemapäevad: Tähed taldrikus

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 05.05-11.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
	Kikerhernekaste seentega (mahe kikerhernes)	150	130	5.39	4.37	15.72	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera riis	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	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	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :		669	23.00	22.32	95.77		
KOOLILÕUNA	Kanasupp Anett Kontaveit (mahe porgand, kartul)	250	207	9.18	13.02	15.15	9
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe punane uba)	250	150	4.53	5.55	22.57	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Panna cotta Keili Sükiainen (mahe piim)	120	245	4.97	12.30	28.31	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Piimatooted (mahe)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
TEISPÄEV KOKKU :		725	19.04	27.44	102.07		
KOOLILÕUNA	Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	50	110	12.32	6.54	0.68	
	Peedi-kohupiimakotlet	50	61	3.91	2.09	6.70	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	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	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	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
Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :		676	27.16	21.99	94.67		
KOOLILÕUNA	Kalaspõõs tomatiga (mahe kartul, porgand)	250	152	11.20	8.00	9.41	4
	Kaalikapüreesupp (mahe kartul, porgand)	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Mahe Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
	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	
	Piimatooted (mahe)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :		720	21.36	25.76	101.88		
KOOLILÕUNA	Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10.98	5.95	0.94	2
	Kartulipannkook Allika (mahe kartul)	50	69	1.71	2.39	10.34	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjupartid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	100	29	1.00	0.32	6.58	
	Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	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
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
REEDE KOKKU :		662	28.12	22.47	88.17		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :		690	23.74	24	96.51		

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; 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 koostisosa kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com