

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 02.06- 08.06 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2	
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe kikerhernes)	150	101	3.56	4.44	12.66		
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76		
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78		
	Keedetud täistera pasta	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45		
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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	
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Värsked kurk	100	10	0.60	0.10	2.10			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>661</b>	<b>27.79</b>	<b>20.79</b>	<b>90.27</b>		
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand)	250	194	10.12	11.80	13.02	4	
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand)	250	173	2.87	10.36	18.17	1,9	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5.43	2.10	27.26	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		
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2	
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>692</b>	<b>25.21</b>	<b>18.32</b>	<b>106.51</b>	
	KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand)		50	54	1.14	2.57	7.14	1,3	
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1.90	6.04	5.67	1,2	
Keedetud odrakruup		50	57	1.45	0.35	12.39	1	
Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)		50	65	1.42	1.37	12.06		
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		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		
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)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Värsked paprika	100	28	1.10	0.20	6.40			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>705</b>	<b>26.73</b>	<b>24.43</b>	<b>97.40</b>		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand)	250	155	12.21	6.51	13.06		
	Tomati - läätsesupp (mahe läätsed)	250	165	10.97	1.46	27.77		
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3	
	Piim	50	32	1.60	1.75	2.33	2	
	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)	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	
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>696</b>	<b>25.57</b>	<b>18.35</b>	<b>109.60</b>	
	KOOLILÕUNA	Kanahakkliha pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)		50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3	
Koorekaste tilliga		100	109	1.44	9.11	5.63	1,2	
Röstitud juurseller		50	29	0.82	1.64	3.50	9	
Kartulipuder (mahe kartul)		50	69	1.46	2.36	10.64	2	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60		
Tomat, kurk, kaalikas, rukola		100	22	1.23	0.33	4.20		
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 mustsõstramahl)		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	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>701</b>	<b>21.46</b>	<b>29.63</b>	<b>89.66</b>		
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>691</b>	<b>25.35</b>	<b>22.3</b>	<b>98.69</b>		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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; Õnne 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com