

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 12.05- 18.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Pimkakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Kikerhernepilaff (mahe kikerhernes, riis)	250	375	12.19	5.52	65.31	
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	100	27	1.18	0.22	5.72	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>720</b>	<b>26.27</b>	<b>28.59</b>	<b>91.62</b>	
KOOLILÕUNA	Köögivilja - frikadellisupp (mahe kartul, porgand, veisehakkliha)	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe porgand, riis)	250	308	13.82	9.69	47.59	2
	Sepiku - õunavorm	80	184	4.32	3.34	33.09	1;2;3
	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
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>695</b>	<b>23.45</b>	<b>16.36</b>	<b>113.39</b>	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10.55	3.80	0.39	
	Brokoli-juustu kotletid	50	78	3.74	3.57	8.27	2;3
	Pimkakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	100	19	1.12	0.25	3.52	
	Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>679</b>	<b>28.36</b>	<b>25.35</b>	<b>85.74</b>	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe porgand)	250	166	6.61	6.52	23.50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem marjadega (mahe kohupiim)	120	181	5.39	5.97	24.77	2
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>653</b>	<b>27.32</b>	<b>19.83</b>	<b>90.97</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
		20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Pria piimatooted (mahe)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>705</b>	<b>26.66</b>	<b>26.30</b>	<b>93.23</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>26.41</b>	<b>23.29</b>	<b>94.99</b>	

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