

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 19.05- 25.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	116	4.69	4.12	16.88	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	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	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			636	23.07	19.80	93.07	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	250	219	9.80	14.32	13.87	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe läätsed)	250	204	5.20	10.51	22.96	
	Purukook rabarberiga	70	212	3.34	8.53	30.44	1;3
	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU :			710	20.42	25.85	101.21	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe muna)	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, kikerherne)	50	87	2.99	2.90	11.55	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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 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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			724	25.39	24.02	102.83	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	250	210	9.36	10.26	20.56	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp (mahe kartul)	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	120	132	4.34	6.03	15.43	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	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	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
NELJAPÄEV KOKKU :			697	21.43	23.41	100.80	
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	111	10.14	7.81	0.10	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis)	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Tomat, kurk, kaalikas, rukola	100	22	1.23	0.33	4.20	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			669	30.74	17.31	98.42	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			687	24.21	22.08	99.27	

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 koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: tootearendus@balticrest.com