

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 26.01- 01.02 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	8.52	7.64	6.06	1,2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kikerhernes, porgand)	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud täistera pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud roheline läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet (mahe)	100	47	2.08	0.47	9.02	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniviilud, apelsiniviilud, piparmünt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted (mahe)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1,11,2
	Pärm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			754	31.51	24.65	101.59	
KOOLILÕUNA	Köögiviljasupp kanalihaga (mahe porgand, kartul, riis)	300	300	9.23	16.97	29.23	
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe punane uba, porgand, riis)	300	243	9.00	9.97	31.68	2,00
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir)	150	80	5.61	2.67	8.55	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniviilud, apelsiniviilud, piparmünt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1,11,2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			725	26.47	28.84	91.83	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	50	48	2.08	0.82	8.29	1,2,3
	Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud täistera riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, roheline oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (värsked kurk, jõhvikas)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted (mahe)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1,11,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			731	34.86	21.19	102.14	
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand)	300	190	14.78	9.19	12.77	2,4
	Tomati - läätsesupp (mahe porgand, punased läätsed)	300	229	16.51	1.27	39.20	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2,00
	Mannavaht jõhvikatega	100	111	1.57	0.24	25.90	1
	Täispiim, R 4%-4,4%	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (värsked kurk, jõhvikas)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1,11,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värsked kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			731	30.96	22.82	102.14	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga 8mahe veisehakkliha)	50	146	7.92	10.85	4.33	1,2,3
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul)	50	38	1.26	0.55	7.55	1,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Punane kapsas, salatitahed, paprika, kurk	100	21	1.14	0.58	4.56	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (värsked kurk, jõhvikas)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	Pria piimatooted (mahe)	75	41	2.43	1.97	3.43	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			785	26.01	31.74	103.57	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			745	29.96	25.85	100.25	

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; Õnne seip, Eesti Pagar; Rukkiseip, Eesti Pagar; Täisteraseip, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseip, 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