

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 02.02- 08.02 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10
	Kikerherneplaff (mahe riis, porgand, kikerhernes)	300	401	14.48	3.58	72.79	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1.27	0.30	5.05	
	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 (sidrun, apelsid, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			755	33.74	29.57	90.61	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	300	161	12.33	3.65	20.37	1;3
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe punased läätsed)	300	195	9.88	6.76	25.04	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe jogurt)	150	178	5.20	4.64	28.41	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsid, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		719	29.97	23.81	98.14	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kapsa - riisikotlet (mahe valge uba)	50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola	100	45	2.08	0.47	9.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk, jõhvikas)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			747	32.47	29.70	91.24	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga (mahe kartul, porgand)	300	186	12.50	9.30	14.34	2
	Minestroone supp (lihata) (mahe porgand, kartul)	300	139	5.56	0.72	28.57	1;9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Mannapuding	75	117	2.64	6.64	11.77	1;2
	Marjasupp (mustsõstar (mahe), punane sõstar, maasikas)	75	30	0.21	0.02	6.66	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (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	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			740	29.69	26.03	98.01	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits	100	23	1.04	0.60	5.46	
	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 (mustsõstar, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			774	31.29	25.99	104.26	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			747	31.43	27.02	96.45	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 aadressilt: