

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 09.02- 15.02 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksakaste	150	114	8.38	6.18	6.59	1,2
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	106	5.38	1.22	20.36	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud rohelistes 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 (sidrun, apelsid, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			777	31.55	23.05	110.63	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe peet, kartul, porgand)	300	118	12.44	1.57	14.11	
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe porgand, läätsed)	300	216	10.61	6.85	29.50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega (maasikas, mustsõstar)	150	126	7.79	3.16	16.16	1,2
	Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsid, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	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	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
TEISIPÄEV KOKKU :			723	36.37	26.94	85.80	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, kikerhernes)	50	83	4.48	0.89	12.40	1
	Pimkakaste basilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
	Aurutatud rohelistes herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
	Keedetud täistera riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10,2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk, jõhvikas)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kibuvitsa 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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			762	36.37	26.69	97.60	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, kartul)	300	155	15.56	4.50	14.03	4
	Borš läätsedega (mahe rohelistes läätsed, peet, kartul, porgand)	300	145	7.71	0.70	25.77	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brownie	80	329	5.50	19.10	32.45	1,2;3
	Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk, jõhvikas)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Piparmündi 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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU :		769	29.35	29.96	95.60	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Kikerhernepiikpoiss (mahe kikerhernes)	50	72	3.88	0.79	10.51	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe)	100	28	1.40	0.30	5.40	
	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	
	Marja-oregano tee	75	2	0.06	0.01	0.32	
	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			759	34.21	29.97	91.41	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			758	33.57	27.32	96.21	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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