

**Eesti teemapäevad**

| Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 16.02- 22.02<br>4-9 klass |                                                                | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA                                                     | <b>Tillikana poolkoib LÄÄNE-EESTI</b>                          | 80                          | 143                   | 21.62             | 5.61              | 1.39                   |           |
|                                                                | Uhhepajatoit ubadega (mahe kartul, porgand)                    | 300                         | 212                   | 8.47              | 2.43              | 42.73                  |           |
|                                                                | Koorekaste tilliga                                             | 100                         | 130                   | 1.98              | 10.63             | 6.80                   | 1,2       |
|                                                                | Ahjuorgandi ribad (mahe porgand)                               | 60                          | 30                    | 0.83              | 0.61              | 6.26                   |           |
|                                                                | Keedetud riis (mahe)                                           | 60                          | 73                    | 1.42              | 0.62              | 15.06                  |           |
|                                                                | Keedetud pärl kuskuss                                          | 60                          | 89                    | 3.07              | 0.78              | 17.50                  | 1         |
|                                                                | 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      |
|                                                                | Seemnesegu                                                     | 5                           | 27                    | 1.14              | 2.19              | 1.24                   | 11        |
|                                                                | Vesi                                                           | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                                | Maitsevesi (sidrun, apelsid, münt)                             | 75                          | 1                     | 0.05              | 0.07              | 0.36                   |           |
|                                                                | Mahlajook (mahe õunamah)                                       | 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)                      | 30                          | 86                    | 2.46              | 1.01              | 15.97                  | 1;11;2    |
|                                                                | Õun                                                            | 70                          | 28                    | 0.14              | 0.25              | 6.93                   |           |
|                                                                | Kõrvits                                                        | 100                         | 20                    | 0.80              | 0.10              | 4.80                   |           |
| <b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>                                       |                                                                |                             | <b>765</b>            | <b>38.07</b>      | <b>27.67</b>      | <b>93.22</b>           |           |
| KOOLILÕUNA                                                     | <b>Hernesupp suitsulihaga LÄÄNE-EESTI (mahe porgand)</b>       | 300                         | 286                   | 14.48             | 15.06             | 45.44                  | 1         |
|                                                                | Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)  | 300                         | 157                   | 7.03              | 6.83              | 15.90                  | 2         |
|                                                                | Rõstitud sepiukuubikud                                         | 20                          | 82                    | 4.22              | 1.30              | 12.28                  | 1         |
|                                                                | <b>Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI</b>                    | 60                          | 192                   | 3.52              | 9.95              | 22.31                  | 1;2;3     |
|                                                                | Seemne-pähklisegu                                              | 10                          | 56                    | 2.42              | 4.54              | 2.02                   | 11;6      |
|                                                                | Vesi                                                           | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                                | Maitsevesi (sidrun, apelsid, münt)                             | 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)                      | 30                          | 86                    | 2.46              | 1.01              | 15.97                  | 1;11;2    |
|                                                                | Kiivi                                                          | 70                          | 33                    | 0.70              | 0.28              | 7.49                   |           |
|                                                                | Kaalikas                                                       | 100                         | 31                    | 1.00              | 0.30              | 7.30                   |           |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>                                       |                                                                |                             | <b>735</b>            | <b>27.16</b>      | <b>33.52</b>      | <b>105.86</b>          |           |
| KOOLILÕUNA                                                     | <b>Pikkpoiss munaga KESK-EESTI (mahe veisehakkliha)</b>        | 50                          | 132                   | 7.07              | 10.06             | 3.12                   | 1;3       |
|                                                                | Kartuli-seenekottlet (mahe kartul)                             | 50                          | 57                    | 2.06              | 0.56              | 11.54                  | 1;3       |
|                                                                | Valge kaste maitserohelisega                                   | 100                         | 114                   | 1.69              | 9.60              | 5.30                   | 1;2       |
|                                                                | Küpsetatud kaalikapulgad                                       | 60                          | 24                    | 0.69              | 0.51              | 5.04                   |           |
|                                                                | Keedetud pasta (mahe)                                          | 60                          | 86                    | 2.81              | 0.66              | 16.38                  | 1;3       |
|                                                                | Keedetud tatar                                                 | 60                          | 71                    | 2.50              | 0.72              | 13.92                  |           |
|                                                                | Hapukapsas, rohelised herned, redis, brokoli                   | 100                         | 35                    | 2.59              | 0.26              | 6.59                   |           |
|                                                                | 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 (kurk, jõhvikas)                                    | 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)                      | 40                          | 115                   | 3.28              | 1.34              | 21.30                  | 1;11;2    |
|                                                                | Pirn                                                           | 70                          | 30                    | 0.28              | 0.28              | 7.42                   |           |
|                                                                | Porgand (mahe)                                                 | 100                         | 34                    | 1.00              | 0.40              | 7.70                   |           |
| <b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>                                       |                                                                |                             | <b>739</b>            | <b>25.57</b>      | <b>31.41</b>      | <b>91.92</b>           |           |
| KOOLILÕUNA                                                     | <b>Kana - klimbisupp JÕGEVAMAA (mahe kartul, porgand)</b>      | 300                         | 180                   | 15.94             | 1.49              | 26.41                  | 1;2;3     |
|                                                                | Herne-kartulisupp (mahe kartul, porgand)                       | 300                         | 239                   | 12.45             | 0.82              | 48.89                  |           |
|                                                                | <b>Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA (mahe pudruriis)</b> | 150                         | 199                   | 2.53              | 11.59             | 21.60                  | 2         |
|                                                                | 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                   |           |
|                                                                | 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    |
|                                                                | Banaan (majhe)                                                 | 70                          | 73                    | 0.84              | 0.21              | 17.01                  |           |
|                                                                | Värske kapsas                                                  | 100                         | 24                    | 1.10              | 0.20              | 5.40                   |           |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>                                       |                                                                |                             | <b>720</b>            | <b>29.39</b>      | <b>22.05</b>      | <b>102.86</b>          |           |
| KOOLILÕUNA                                                     | Ahjus küpsetatud punase kala filee                             | 50                          | 130                   | 13.68             | 8.46              | 0.05                   | 4         |
|                                                                | <b>Peedikottlet LÕUNA-EESTI (mahe peet)</b>                    | 50                          | 48                    | 3.95              | 0.59              | 6.69                   | 1;2;3     |
|                                                                | Pimakaste basilikuga                                           | 100                         | 47                    | 2.00              | 1.84              | 5.76                   | 1;2       |
|                                                                | Aurutatud rohelised oad                                        | 60                          | 17                    | 1.07              | 0.06              | 4.03                   |           |
|                                                                | Keedetud kartulid (mahe)                                       | 60                          | 62                    | 1.60              | 0.08              | 14.20                  |           |
|                                                                | 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      |
|                                                                | Kodujuust R4-5%                                                | 10                          | 10                    | 1.50              | 0.40              | 0.21                   |           |
|                                                                | 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                   |           |
|                                                                | 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    |
|                                                                | Apelsin                                                        | 70                          | 30                    | 0.77              | 0.07              | 7.14                   |           |
|                                                                | Nuikapsas                                                      | 100                         | 24                    | 0.50              | 0.20              | 6.00                   |           |
| <b>REEDE KOKKU :</b>                                           |                                                                |                             | <b>711</b>            | <b>36.79</b>      | <b>26.30</b>      | <b>84.77</b>           |           |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>                                  |                                                                |                             | <b>734</b>            | <b>31.4</b>       | <b>28.19</b>      | <b>95.73</b>           |           |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraadi 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepp, 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](mailto:tootearendus@balticrest.com)