

Ilmatsalu Põhikooli koollõuna menüü 16.03- 20.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Maksastrooganov	150	126	8.52	7.64	6.06	1,2
	Aedviljakarri ubadega (mahe valge ja punane uba, porgand)	150	157	6.27	7.19	19.06	2
	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 tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Värske kapsas, porgand (mahe), spinat, peet (mahe)	100	29	1.40	0.32	5.88	
	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 õunamahla)	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			705	26.12	24.79	97.03	
KOOLLÕUNA	Minestroone kalkunilihaga (mahe porgand, kartul)	300	130	13.11	1.60	16.65	1,9
	Köögilija-läätsepüreesupp (mahe punased läätsed, kartul, porgand)	300	216	10.61	6.85	29.50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtidessert müsliga (maasikad, kirsid) (mahe jogurt)	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
	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	
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		725	32.79	28.38	87.52	
KOOLLÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1,3
	Riisikotlet aedviljadega (mahe pudruriis, porgand)	50	64	4.60	1.61	7.81	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	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 pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, salatilehed, rohelised herned, redis	100	32	2.14	0.63	6.33	
	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 (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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			766	27.89	33.52	92.24	
KOOLLÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	300	112	14.84	0.89	11.80	4
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe kikerhernes)	300	229	9.05	7.23	29.80	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Rabarberikook	100	331	5.74	12.59	48.25	1,3
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk, jõhvikas)	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)	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 :		793	31.86	24.50	113.25	
KOOLLÕUNA	Seapraad porgandi ja küüsluguga (mahe porgand)	50	125	11.24	8.54	1.10	
	Köögiljakotlet (mahe porgand, kartul)	50	38	1.26	0.55	7.55	1,3
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Hapukapsas, kurk, kaalikas, kõrvits	100	21	0.88	0.18	4.53	
	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			774	33.06	30.39	92.49	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			753	30.34	28.32	96.51	

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; 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