

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 23.03- 27.03 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21.73	5.21	1.09	
	Juurvilja - hernepada (mahe porgand)	150	65	3.17	1.20	11.98	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Jääkapsas, mais, rukola, peet (mahe)	100	47	2.08	0.47	9.02	
	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	
	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
KOOLILÕUNA	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU :		763	40.31	27.23	91.31	
	Tomati - veisehakklihasupp riisiga (mahe veisehakkliha)	300	206	13.33	3.96	29.80	
	Seene-õapüreesupp (mahe kartul, valge uba)	300	185	7.17	6.42	27.23	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Kohupiimakreem (mahe kohupiim, jogurt)	100	103	7.28	2.65	12.13	2
	Õunasupp	50	14	0.06	0.06	3.39	
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
KOOLILÕUNA	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISPÄEV KOKKU :		784	35.73	21.28	113.55	
	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kapsa - riisikotlet (mahe valge uba, pudruriis)	50	48	1.79	0.84	8.52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelise	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud roheline läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, roheline oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
KOOLILÕUNA	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 :		771	37.72	29.69	88.38	
	Porgandipüreesupp kalkunilihaga (mahe porgand, kartul)	300	176	12.56	7.65	15.39	2
	Porgandi - kikerherne püreesupp (mahe porgand, kikerherne)	300	180	6.02	7.17	21.81	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	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	
KOOLILÕUNA	Maitsevesi (kurk, jõhvikas)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		787	33.01	23.12	113.13	
	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerherne, peet)	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas	100	26	1.25	0.63	5.86	
KOOLILÕUNA	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 (mustrõõstar, 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)	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 :		737	34.31	26.38	93.89	
	NÄDALA KESKINE KOKKU:		768	36.22	25.54	100.05	

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; 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