

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 30.03- 02.04 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Roheline ratatouille (mahe rohelised läätsed)	150	100	6.49	0.56	16.59	9
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
	Keedetud täistera pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Kurk, peet, 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	
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			763	35.32	30.03	90.84	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga (mahe kartul, porgand)	300	127	16.28	1.95	11.53	4
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand)	300	139	5.56	0.72	28.57	1;9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Purukook õuntega	100	339	4.41	14.46	47.59	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	
	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			776	31.01	25.66	107.00	
KOOLILÕUNA	Rootsi pikkpoiss (mahe veisehakkliha, peet)	50	76	8.24	3.17	3.31	1;2;3
	Läätsesepikpoiss (mahe punased läätsed, riis)	50	74	3.86	0.57	13.20	1
	Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Valge kapsas, kõrvits, salatilehed, redis	100	20	1.04	0.55	4.51	
	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	
	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			725	27.94	26.44	98.38	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe peet, kartu, porgand)	300	141	12.82	4.36	13.12	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	300	122	3.23	6.28	14.48	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega (maasikas, mustsõstar) (mahe k)	150	132	8.70	3.04	16.44	1;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	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria (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 :			714	34.08	22.82	93.47	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			744	32.09	26.24	97.42	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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