

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 06.04- 10.04 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	73	13.78	1.94	0.05		
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	106	5.38	1.22	20.36		
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.99	0.74	5.13		
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04		
	Keedetud 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	100	47	2.08	0.47	9.02		
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10,2	
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi (sidrun, apelsid, münt)	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11,2	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42			
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>756</b>	<b>37.00</b>	<b>22.79</b>	<b>99.53</b>		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul, porgand, veisehakkliha)	300	155	12.43	4.20	17.83	1,3	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	157	7.03	6.83	15.90	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstar, jogurt, pudru riis)	150	251	3.11	16.88	21.61	2	
	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		
	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11,2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
	<b>TEISPÄEV KOKKU :</b>			<b>781</b>	<b>27.81</b>	<b>30.98</b>	<b>99.00</b>	
	KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
Hirsi - porgandikotlet (mahe punased läätsed, porgand)		50	48	2.08	0.82	8.29	1;2,3	
Valge kaste maitseroheliselega		100	114	1.69	9.60	5.30	1,2	
Keedetud odrakruup		60	68	1.74	0.42	14.87	1	
Keedetud riis (mahe)		60	73	1.42	0.62	15.06		
Keedetud tatar		60	71	2.50	0.72	13.92		
Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas		100	26	1.20	0.25	5.82		
Kastmevalik salatitele		2	11	0.02	1.22	0.04	10,2	
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	11	
Vesi		75	0	0	0	0		
Maitsevesi (kurk, jõhvikas)		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)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11,2	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>757</b>	<b>31.04</b>	<b>27.14</b>	<b>99.31</b>		
KOOLILÕUNA	Kodune seijanka (mahe kartul)	300	163	13.78	6.64	12.65		
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe punased läätsed, porgand)	300	195	9.88	6.76	25.04	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Hapukoor, R 20 %	0	0	0	0	0	2	
	Marjane sepikuvorm (mustusõstar, kirss, maasikas)	100	195	6.12	3.06	35.95	1,2,3	
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	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 piparmündi - marjajook (mahe mustsõstar)	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11,2	
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>703</b>	<b>31.26</b>	<b>20.41</b>	<b>101.19</b>		
KOOLILÕUNA	Kanahakkliha pikkpoiss (mahe muna)	50	116	8.26	6.77	5.40	1,3	
	Oakotlet (mahe punane uba, porgand)	50	75	3.66	0.82	14.05	1;10	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1,2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32		
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20		
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas	100	26	1.25	0.63	5.86		
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10,2	
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21		
	Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi (mustusõstar, münt)	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11,2		
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14			
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>750</b>	<b>27.73</b>	<b>28.56</b>	<b>100.21</b>		
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>750</b>	<b>30.97</b>	<b>25.98</b>	<b>99.85</b>		

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil:

tootearendus@balticrest.com