

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 20.04- 24.04		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>4-9 klass</b>							
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe punaed läätсед, porgand)	150	166	9.06	5.87	19.56	2
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	83	3.69	2.83	11.03	1,2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud täistera riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramaht)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>747</b>	<b>33.76</b>	<b>25.60</b>	<b>98.25</b>	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand)	300	156	16.23	5.49	10.76	3,4
	Brokolipüreesupp (mahe kartul, kikerhernes)	300	209	8.42	9.89	20.42	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Kakao-kohupiimakreem marjadega (maasikas, mustsõstar)	150	216	8.99	13.28	13.97	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	
	Marja-oregano tee (punane sõstar, kirss)	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>791</b>	<b>38.75</b>	<b>29.17</b>	<b>92.27</b>
KOOLILÕUNA	Maksakaste	150	114	8.38	6.18	6.59	1,2
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, punane uba)	50	56	2.16	0.85	10.89	3
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
	Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	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>734</b>	<b>27.73</b>	<b>26.60</b>	<b>99.14</b>	
KOOLILÕUNA	Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	300	167	12.73	7.56	13.30	2
	Värskekapsaborõõ punaste ubadega (mahe punane uba, kartu, porgar)	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Õunakook	100	332	4.36	14.46	45.83	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>768</b>	<b>27.44</b>	<b>26.57</b>	<b>105.61</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand, punane uba)	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud rohelistes läätсед (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas	100	26	1.25	0.63	5.86	
	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 (mustusõstar, 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>768</b>	<b>37.85</b>	<b>24.20</b>	<b>99.89</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>762</b>	<b>33.11</b>	<b>26.43</b>	<b>99.03</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; Örne 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