

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 27.04- 01.05 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kana poolkoib	50	87	13.46	3.49	0.20	
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis, porgand)	300	341	8.20	2.82	72.02	
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Kurk, peet, spinat, porgand (mahe)	100	26	1.27	0.30	5.05	
	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	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			783	37.73	25.74	99.05	
KOOLILÕUNA	Veisehakliha - aedviljasupp (mahe veisehakliha, kartul, porgand)	300	126	11.71	3.73	12.44	
	Lillkapsapüreesupp maisi ja ubadega (mahe valge uba, porgand)	300	182	6.57	7.85	24.11	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir)	150	80	5.61	2.67	8.55	2
	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 õunamah)	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			702	33.29	21.55	96.17	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, punane uba)	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, rohelised herned, brokoli, redis	100	34	2.72	0.28	6.41	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	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
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
KOLMAPÄEV KOKKU :			778	33.93	27.84	100.99	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe porgand, kartul)	300	181	13.64	4.63	22.25	1
	Hapukapsasupp läätsedega (mahe rohelised läätsed, porgand)	300	207	10.14	1.25	37.85	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Leivasupp õuntega	100	104	2.35	0.49	21.58	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	
	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
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU :			728	29.68	24.23	99.65	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			748	33.66	24.84	98.96	

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; Öne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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