

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 04.05- 08.05 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45		
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	106	5.38	1.22	20.36		
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2	
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04		
	Keedetud täistera pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13		
	Jääkapsas, mais, rukola, peet	100	47	2.08	0.47	9.02		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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		
	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	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42			
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80			
ESMASPÄEV KOKKU :			734	37.68	20.71	98.12		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka RALF KÜTTIS (mahe kartul)	300	163	13.78	6.64	12.65		
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp KASPAR KUUSMAA (mahe läätsed)	300	195	9.88	6.76	25.04	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA (mahe kohupiim, jogurt)	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2	
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
	TEISIPÄEV KOKKU :			763	33.34	32.05	85.23	
	KOOLILÕUNA	Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	50	78	12.30	3.16	0.05	4
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)		50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3	
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS (mahe jogurt)		100	67	1.81	5.05	4.53	2	
Ahjukõrvitsakuubikud		60	21	0.72	0.39	4.32		
Keedetud täistera riis (mahe)		60	73	1.42	0.62	15.06		
Keedetud tatar		60	71	2.50	0.72	13.92		
Hiinakapsas, rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas		100	26	1.20	0.25	5.82		
Kastmevalik salatitele		15	84	0.17	9.14	0.32	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		
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)		70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
KOLMAPÄEV KOKKU :			745	30.15	25.69	100.57		
KOOLILÕUNA	Oasupp veiselihaga (mahe punane uba, kartul, porgand)	300	219	15.83	6.86	25.40	1;9	
	Tomati - läätsesupp (mahe punased läätsed, porgand)	300	229	16.51	1.27	39.20		
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2	
	Mannavaht Kevin Aloe	100	127	1.53	0.16	29.42	1	
	Täispiim, R 3,8%-4,4%	50	35	1.65	2.10	2.30	2	
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	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)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2	
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
	NELJAPÄEV KOKKU :			705	30.29	21.80	100.68	
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	80	141	21.66	5.67	0.79	10	
	Kõogviljakotlet (mahe porgand, kartul)	50	38	1.26	0.55	7.55	1;3	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20		
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, tomat	100	23	1.17	0.60	4.96		
	Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	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		
	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)	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			
REEDE KOKKU :			774	39.19	26.56	98.43		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			744	34.13	25.36	96.61		

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib
rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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