

| Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 11.05- 15.05 4-9 klass | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen | |
|--|---|------------------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|--------------|---|
| KOOLILÕUNA | Kalkuni ahjupraad sinepiga | 50 | 78 | 13.94 | 2.20 | 0.34 | 10 | |
| | Kikerherneplaff (mahe kikerhermes, porgand, riis) | 300 | 401 | 14.48 | 3.58 | 72.79 | | |
| | Koorekaste peterselliga | 100 | 129 | 1.97 | 10.63 | 6.44 | 1;2 | |
| | Aurutatud lillkapsas | 60 | 14 | 1.06 | 0.13 | 3.04 | | |
| | Keedetud 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 | 8 | 45 | 0.09 | 4.87 | 0.17 | 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) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 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 | 33.76 | 25.96 | 99.48 | | |
| KOOLILÕUNA | Tomatine frikadellisupp (mahe porgand, kartul) | 300 | 161 | 12.33 | 3.65 | 20.37 | 1;3 | |
| | Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe punane uba, porgand, riis) | 300 | 243 | 9.00 | 9.97 | 31.68 | 2 | |
| | Rõstitud sepikukuubikud | 20 | 82 | 4.22 | 1.30 | 12.28 | 1 | |
| | Hapukoore, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 | |
| | Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe jogurt) | 150 | 178 | 5.20 | 4.64 | 28.41 | 2 | |
| | Seemne-pähklisegu | 15 | 84 | 3.62 | 6.82 | 3.03 | 11;6 | |
| | Vesi | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Maitsevesi (sidrun, apelsid, münt) | 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) | 50 | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 | |
| | Kiivi | 70 | 33 | 0.70 | 0.28 | 7.49 | | |
| | Porgand (mahe) | 100 | 34 | 1.00 | 0.40 | 7.70 | | |
| | TEISPÄEV KOKKU : | | | 719 | 29.97 | 23.81 | 98.14 | |
| | KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud punase kala filee | 50 | 130 | 13.68 | 8.46 | 0.05 | 4 |
| Kapsa - riisikotlet (mahe valge uba, riis) | | 50 | 61 | 2.00 | 2.28 | 8.50 | 1;2;3 | |
| Valge kaste maitserohelisega | | 100 | 114 | 1.69 | 9.60 | 5.30 | 1;2 | |
| Ahjuporgandi ribad (mahe porgand) | | 60 | 30 | 0.83 | 0.61 | 6.26 | | |
| Keedetud päri kuskuss | | 60 | 89 | 3.07 | 0.78 | 17.50 | 1 | |
| Keedetud kartulid (mahe) | | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | | |
| Punane kapsas, mais, paprika, rukola | | 100 | 45 | 2.08 | 0.47 | 9.05 | | |
| Kastmevalik salatitele | | 2 | 11 | 0.02 | 1.22 | 0.04 | 10;2 | |
| Kodujuust R4-5% | | 10 | 10 | 1.50 | 0.40 | 0.21 | | |
| 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 | |
| Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | | | |
| Kõrvits | 100 | 20 | 0.80 | 0.10 | 4.80 | | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 762 | 33.20 | 27.50 | 98.65 | | |
| KOOLILÕUNA | Kõrvitsapüreesupp sealihaga (mahe kartul, porgand) | 300 | 186 | 12.50 | 9.30 | 14.34 | 2 | |
| | Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand) | 300 | 139 | 5.56 | 0.72 | 28.57 | 1;9 | |
| | Hapukoore, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 | |
| | Rõstitud sepikukuubikud | 20 | 82 | 4.22 | 1.30 | 12.28 | 1 | |
| | Mannapuding | 75 | 117 | 2.64 | 6.64 | 11.77 | 1;2 | |
| | Marjasupp | 75 | 30 | 0.21 | 0.02 | 6.66 | | |
| | 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 | 75 | 6 | 0.12 | 0.04 | 1.53 | | |
| | Pria piimatooted | 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 | 70 | 73 | 0.84 | 0.21 | 17.01 | | |
| | Kaalikas | 100 | 31 | 1.00 | 0.30 | 7.30 | | |
| | NELJAPÄEV KOKKU : | | | 740 | 29.69 | 26.03 | 98.01 | |
| KOOLILÕUNA | Kanahakklihasst pikkpoiss (mahe muna) | 50 | 116 | 8.26 | 6.77 | 5.40 | 1;3 | |
| | Oakotlet (Vegan) (mahe porgand) | 50 | 66 | 2.51 | 1.79 | 9.59 | 1;10 | |
| | Karikaste | 100 | 61 | 2.69 | 2.35 | 7.39 | 1;2 | |
| | Rõstitud punane peet ürtidega | 60 | 34 | 1.15 | 0.44 | 6.26 | | |
| | Keedetud riis (mahe) | 60 | 73 | 1.42 | 0.62 | 15.06 | | |
| | Keedetud rohelised läätsed (mahe) | 60 | 95 | 6.50 | 0.45 | 14.13 | | |
| | Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits | 100 | 23 | 1.04 | 0.60 | 5.46 | | |
| | 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 (mustsõstar, 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) | 45 | 129 | 3.69 | 1.51 | 23.96 | 1;11;2 | |
| | Apelsin | 70 | 30 | 0.77 | 0.07 | 7.14 | | |
| Nuikapsas | 100 | 24 | 0.50 | 0.20 | 6.00 | | | |
| REEDE KOKKU : | | | 749 | 29.34 | 25.81 | 99.97 | | |
| NADALA KESKMINNE KOKKU: | | | 747 | 31.19 | 25.82 | 98.85 | | |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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 aadressilt: