

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 18.05- 22.05 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	8.52	7.64	6.06	1,2	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	106	5.38	1.22	20.36		
	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 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		
	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1,11;2	
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80			
ESMASPÄEV KOKKU :			735	28.92	24.00	100.48		
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	300	118	12.44	1.57	14.11		
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe punased läätsed, kartul, porgand)	300	216	10.61	6.85	29.50	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2	
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega (mustusõstar, maasikas)	150	126	7.79	3.16	16.16	1,2	
	Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11,6	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi (sidrun, apelsid, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36		
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76		
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1,11;2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
	TEISIPÄEV KOKKU :			795	38.43	27.78	99.11	
KOOLILÕUNA	Ahjused küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0		
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, kikerherne)	50	83	4.48	0.89	12.40	1	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2	
	Aurutatud rohelistes herned	60	44	3.28	0.25	8.57		
	Keedetud täistera riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06		
	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	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		
	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	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
KOLMAPÄEV KOKKU :			726	34.49	21.80	100.26		
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, kartul)	300	155	15.56	4.50	14.03	4	
	Borš läätsedega (mahe kartul, porgand, läätsed)	300	145	7.71	0.70	25.77		
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Brownie	80	329	5.50	19.10	32.45	1,2;3	
	Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11,6	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi (kurk, jõhvikas)	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11;2	
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
	NELJAPÄEV KOKKU :			797	30.17	30.30	100.92	
	KOOLILÕUNA	Ahjused liha	50	95	15.52	3.62	0	
Kikerhernepikepp (mahe kikerherne)		50	72	3.88	0.79	10.51	1	
Valge kaste maitserohelisega		100	114	1.69	9.60	5.30	1,2	
Ahjused rütsakuubikud		60	21	0.72	0.39	4.32		
Keedetud kartulid (mahe)		60	62	1.60	0.08	14.20		
Keedetud tatar		60	71	2.50	0.72	13.92		
Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet		100	28	1.40	0.30	5.40		
Kastmevalik salatitele		9	51	0.10	5.48	0.19	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 (mustusõstar, 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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1,11;2		
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14			
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
REEDE KOKKU :			781	35.74	27.07	100.51		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			767	33.55	26.19	100.26		

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; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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: tootearendus@balticrest.com