

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 01.06- 05.06 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13.77	1.94	0		
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kikerhernes)	150	61	2.95	1.30	9.90		
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2	
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04		
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13		
	Keedetud täistera pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3	
	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		
	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	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42			
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80			
ESMASPÄEV KOKKU :			743	38.22	21.19	98.98		
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	300	319	22.56	5.16	48.98	1	
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe riis)	300	243	9.00	9.97	31.68	2	
	Leivavaht jõhvikatega	100	130	1.96	0.56	28.05	1	
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	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 (sidrun, apelsid, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36		
	Mahlajook (mahe õunamahla)	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
	TEISIPÄEV KOKKU :			745	36.00	20.14	109.06	
	KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)		50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3	
Koorekaste tilliga		100	130	1.98	10.63	6.80	1;2	
Ahjukõrvitsakuubikud		60	21	0.72	0.39	4.32		
Keedetud kartulid (mahe)		60	62	1.60	0.08	14.20		
Keedetud päri kuskuss		60	89	3.07	0.78	17.50	1	
Hiinakapsas, rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas		100	26	1.20	0.25	5.82		
Kastmevalik salatitele		7	39	0.08	4.26	0.15	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		
Soe piparmündi - marjajook		75	6	0.12	0.04	1.53		
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		
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
KOLMAPÄEV KOKKU :			759	33.99	25.90	100.10		
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul, porgand)	300	189	15.64	9.68	10.22	4	
	Läätsesupp sulajuustuga (mahe läätsed)	300	250	17.18	6.94	30.74	2	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Kirsi-jogurtitarretis (mahe jogurt)	130	154	4.24	4.38	24.32	2	
	Marja toormoos (maasikas, mustsõstar)	20	7	0.18	0.03	1.25		
	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		
	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	
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
	NELJAPÄEV KOKKU :			763	31.80	27.42	97.60	
KOOLILÕUNA	Veiselihaguljašš	150	175	9.65	11.30	8.91	1;2	
	Lillkapsa - spinatikotlet	50	55	1.99	2.43	6.73	1;3	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20		
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92		
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk	100	21	1.14	0.58	4.56		
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2	
	Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	11	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi (mustusõstar, 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)	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 :			734	27.18	27.49	99.78		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			749	33.44	24.43	101.1		

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; 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