

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 25.05- 29.05 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.66		
	Chilli sin carne	150	101	5.08	1.27	18.69		
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2	
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04		
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06		
	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	2	11	0.02	1.22	0.04	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2	
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40			
ESMASPÄEV KOKKU :			781	31.58	28.64	100.85		
KOOLILÕUNA	Hartšosupp sealihaga (mahe riis, porgand)	300	221	14.34	4.88	30.10		
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	274	7.98	16.09	24.75	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Marja-jogurtikreem (maasikas, kirss) (mahe jogurt)	150	178	5.58	7.56	21.51	1,2	
	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		
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2	
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
	TEISIPÄEV KOKKU :			749	32.67	25.85	98.25	
	KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
		Kartuli-seenekotlet (mahe kartul)	50	57	2.06	0.56	11.54	1,3
Hapukoorekaste		100	78	1.43	5.63	5.70	1,2	
Rõstitud rooskapsas		60	21	2.10	0.60	2.64		
Kartulipuder (mahe kartul)		60	61	1.64	0.54	12.60	2	
Keedetud rohelised läätsed (mahe)		60	95	6.50	0.45	14.13		
Valge kapsas, kõrvits, salatilehed, redis		100	20	1.04	0.55	4.51		
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.05	0.11	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		
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)		80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2	
Pirn		70	30	0.28	0.28	7.42		
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70			
KOLMAPÄEV KOKKU :			773	37.13	26.11	97.99		
KOOLILÕUNA	Värskekapsasupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	300	105	11.91	1.54	11.87		
	Itaaliapärase kruubisupp (mahe valge uba, porgand)	300	145	6.87	0.77	30.88	1,9	
	Õunakook	100	263	4.36	14.46	28.86	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		
	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
	NELJAPÄEV KOKKU :			706	26.37	22.98	99.89	
	KOOLILÕUNA	Veisehakliha-köögivilja pikkpoiss (mahe veisehakliha)	50	80	9.22	3.30	3.41	1,3
		Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes)	50	72	3.88	0.79	10.51	1
		Pimikaste basilikuga	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega		60	34	1.15	0.44	6.26		
Keedetud pasta (mahe)		60	86	2.81	0.66	16.38	1,3	
Keedetud päri kuskuss		60	89	3.07	0.78	17.50	1	
Hapukapsas, brokoli, kaalikas, rohelised herned		100	38	2.59	0.31	7.54		
Kastmevalik salatitele		15	84	0.17	9.14	0.32	10,2	
Seemnesegu		8	44	1.82	3.50	1.99	11	
Vesi		75	0	0	0	0		
Maitsevesi (mustsõstar, 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)		45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2	
Kiivi		70	33	0.70	0.28	7.49		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00			
REEDE KOKKU :			744	33.91	24.11	98.48		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			751	32.33	25.54	99.09		

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; 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: tootearendus@balticrest.com