

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 02.09- 04.09 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
ESMASPÄEV KOKKU:							
KOOLILÕUNA							
TEISIPÄEV KOKKU:							
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha - aedviljasupp (mahe kartul, porgand, veisehakkliha)	300	126	11.59	3.67	11.80	
	Porgandi - kikerherne puresupp (mahe porgand, kikerherne)	300	178	5.61	6.96	19.57	2
	Röstitud sepikuuikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hakitud maitseroheline	10	3	0.37	0.10	0.10	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	130	172	2.19	10.05	18.72	2
	Mariasegu (maasikas, kirss, mahe mustsõstar)	20	7	0.20	0.02	1.12	
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurgiga	75		0.03	0	0.05	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Taisterasepik, Eesti Pagar	20	56	2.00	0.68	9.80	1
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20	56	1.40	0.42	10.40	1
	Rukkiräak, Eesti Leivatööstus	20	42	1.04	0.28	8.20	1
	Urdimäare	30	72	1.83	6.86	0.98	2
	Kikerhernehumus (mahe kikerherne)	30	36	2.35	0.31	4.61	
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Tomat	70	13	0.49	0.15	2.59	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		742	30.45	32.82	78.04	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	159	15.17	10.94	0.10	
	Rüüsi-hernekottlet kohupiimaga (mahe pudruriis, porgand)	60	70	3.41	1.67	10.39	1,2,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Keedetud kartulid (mahe)	80	83	2.13	0.11	18.93	
	Keedetud kinoa	80	110	4.23	2.10	19.23	
	Kõrvitsa - õunasalat	40	17	0.25	0.27	3.61	
	Peet	40	17	0.64	0.08	3.48	
	Värske kurk	40	4	0.28	0	0.56	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	2	6	0.05	0.64	0.06	2
	Koduluust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi melissiga	75	1	0.06	0.58	0.55	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Tosta täistera röstsepik, Eesti Pagar	10	28	1.00	0.36	4.80	
	Rehe rukkileib, Eesti Pagar	10	22	0.50	0.10	4.60	1
	Meie Eesti Rukkileib, Eesti Leivatööstus	10	23	0.66	0.16	4.37	1
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria kaalikas	70	21	0.70	0.21	5.11	
	NELJAPÄEV KOKKU:		771	34.52	30.64	92.52	
KOOLILÕUNA	Kalkuniguljašš	150	120	9.52	4.92	8.94	1,2
	Chilli sin carne (mahe punane uba, porgand)	150	100	5.02	1.24	18.37	
	Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
	Keedetud täisterapasta (mahe)	80	115	4.16	1.01	20.80	1
	Porgandi ja kaalikasalat (mahe porgand)	40	20	0.32	0.10	4.38	
	Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
	Spinat	40	7	0.76	0.20	0.68	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	10	37	0.21	3.96	0.26	2
	Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi apelsiniga	75	2	0.04	0	0.38	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Marja - jogurtismuuti (mahe jogurt)	75	42	1.76	1.18	5.67	2
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Kaera Röst, Eesti Pagar	15	39	1.95	0.57	4.95	
	Ruks täistera pätsileib, Leibur	15	33	0.80	0.20	6.30	
	Jassi seemneleib, Eesti pagar	15	48	1.40	1.50	6.45	1
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria nuikapsas	70	17	0.35	0.14	4.20	
	REEDE KOKKU:		800	34.41	29.69	96.75	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		747	34.17	28.07	88.62	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.
Leivatoodete valikust on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com