

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 07.09- 11.09 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene sealihakaste	150	157	9.57	9.21	8.93	1,2
	Aedviljakarri ubadega (mahe punane uba, porgand)	150	157	6.15	7.13	18.43	2
	Keedetud täisterariis (mahe)	80	94	1.76	0.93	18.31	
	Keedetud kinoa	80	110	4.23	2.10	19.23	
	Kapsasalat värskel kurgiga	40	11	0.44	0.27	1.87	
	Aurutatud mais	40	42	1.27	0.33	8.69	
	Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	10	31	0.23	3.18	0.29	2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi sidruniga	75	1	0.03	0.01	0.13	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Kaerasepik, Eesti Pagar	10	26	1.34	0.38	3.90	1
	Must rukkileib, Eesti Pagar	10	25	0.56	0.10	4.50	
	Ruks täistera vormileib, Leibur	10	24	0.81	0.09	4.40	
KOOLILÕUNA	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria porgand	70	23	0.42	0.14	3.92	
	ESMASPÄEV KOKKU:	718	718	27.79	27.15	89.63	
	Tomatine kalkuni ahjupraad	60	91	16.66	2.34	0.54	
	Läätse-kodujuustukottlet (mahe punased läätsed, porgand)	60	65	4.81	1.99	6.81	
	Tomatikaste	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
	Keedetud täisterapasta (mahe)	80	115	4.16	1.01	20.80	1
	Kõrvitsa ja porgandisalat (mahe porgand)	40	18	0.28	0.25	3.72	
	Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
	Spinat	40	7	0.76	0.20	0.68	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	15	46	0.34	4.76	0.44	2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	60	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurgiga	60	1	0.02	0	0.04	
	Piparmündi tee	60	0	0	0	0	
KOOLILÕUNA	Õunamahajook kontsentreeritud mahlast (mahe õunamahl)	60	22	0	0	5.40	
	Pria piimatooted (mahe)	60	40	1.95	2.46	2.61	2
	Rukkiseppik, Eesti Pagar	20	56	1.96	0.54	9.40	1,2
	Rehe vormileib, Eesti Pagar	20	48	1.68	0.18	9.20	1
	Ruks hele Seemneleib, Leibur	20	56	1.58	1.52	8.20	
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Pria nuikapsas	70	17	0.35	0.14	4.20	
	TEISIPÄEV KOKKU:	750	750	38.85	22.12	96.31	
	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	300	129	13.91	3.12	11.17	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe rohelised läätsed)	300	205	12.07	0.97	34.10	
	Hakitud maitseroheline	10	3	0.37	0.10	0.10	
	Hakitud maitseroheline	10	3	0.37	0.10	0.10	
	Õuna - rukkikook	100	291	5.53	11.63	42.27	1,2,3
	Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi melissiga	75	1	0.06	0.58	0.55	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Täisteraseppik, Eesti Pagar	10	28	1.00	0.34	4.90	1
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	10	28	0.70	0.21	5.20	1
	Rukkikraak, Eesti Leivatööstus	10	21	0.52	0.14	4.10	1
KOOLILÕUNA	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2,4
	Porgandi-oamääre (mahe porgand)	30	34	1.98	0.25	6.56	
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria kurk	70	7	0.49	0	0.98	
	KOLMAPÄEV KOKKU:	756	756	36.45	29.97	87.79	
	Mehhikopärane kanapada (mahe punane uba)	150	132	12.92	1.22	18.32	
	Porgandi-kikerherne kottlet (mahe kikerherne, porgand)	60	100	5.30	1.04	14.50	1
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.61	1,2
	Kartulipuder (mahe kartul)	80	81	2.19	0.72	16.80	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	80	127	8.67	0.60	18.84	
	Jaakapsa - redisesalat	40	8	0.36	0.24	1.09	
	Aurutatud rohelised herned	40	29	2.18	0.17	5.71	
	Peet	40	17	0.64	0.08	3.48	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	10	31	0.23	3.18	0.29	2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi õhvikatega	75	1	0.01	0.02	0.15	
KOOLILÕUNA	Ingvititee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Tosta täistera röstseppik, Eesti Pagar	20	56	2.00	0.72	9.60	
	Rehe rukkileib, Eesti Pagar	20	44	1.00	0.20	9.20	1
	Meie Eesti Rukkileib, Eesti Leivatööstus	20	46	1.32	0.32	8.74	1
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria kõrvits	70	14	0.56	0.07	3.36	
	NELJAPÄEV KOKKU:	795	795	39.41	17.78	118.03	
	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, muna)	60	108	12.53	4.45	4.23	1,3
	Herne- ja aedviljahautis	150	105	5.29	1.17	19.85	
	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 odrakruup	80	90	2.32	0.56	19.82	1
	Hapukapsa - peedisalat	40	13	0.49	0.28	2.04	
	Porgand (mahe)	40	13	0.24	0.08	2.24	
	Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	9	34	0.19	3.56	0.24	2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
	Vesi	60	0	0	0	0	
	Maitsevesi apelsiniga	60	1	0.03	0	0.31	
KOOLILÕUNA	Soe piparmündi - marjajook	60	5	0.10	0.04	1.22	
	Maasika-kama smuuti (mahe jogurt)	60	45	1.71	1.02	7.49	1,2
	Pria piimatooted (mahe)	60	40	1.95	2.46	2.61	2
	Kaera Röst, Eesti Pagar	10	26	1.30	0.38	3.30	
	Ruks täistera pätsileib, Leibur	10	22	0.53	0.13	4.20	
	Jassi seemneleib, Eesti pagar	10	32	0.93	1.00	4.30	1
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	70	11	0.70	0.07	2.45	
	REEDE KOKKU:	710	710	31.06	26.26	87.88	
	NADALA KESKINE KOKKU:	746	746	34.71	24.66	95.93	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kalorraaži hulka.

Leivatoodete valik 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