	Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 05.10- 09.10 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuniguljašš	150	120	9.52	4.92	8.94	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, punased läätsed)	150	165	8.97	5.82	19.09	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Porgandi - porrulaugusalat (mahe porgand)	60	22	0.49	0.44	3.26	
	Värske kapsas (mahe), aurutatud mais	60	38	1.28	0.31	8.14	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	PRIA: piim, keefir, jogurt (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**753**	**35.54**	**24.91**	**93.54**	
KOOLILÕUNA	Hakkliha-köögiviljapada (mahe veisehakkliha, porgand, kapsas)	150	94	8.68	3.66	7.10	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe punane uba, porgand)	60	69	2.68	1.11	12.75	3
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
	Kõrvits, valge redis	60	11	0.54	0.06	2.49	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Mango - banaanismuuti (mahe jogurt, banaan)	75	46	1.87	1.38	6.85	2
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**724**	**31.42**	**26.21**	**88.12**	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
	Lillkapsa - kikerhernekarri (mahe kikerhernes)	150	193	5.58	13.31	10.99	2
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Kapsasalat värske kurgiga	60	16	0.66	0.40	2.81	
	Porgand (mahe), kaalikas	60	19	0.48	0.15	3.87	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**743**	**37.34**	**28.38**	**83.46**	
KOOLILÕUNA	Seapraad	60	162	14.90	11.50	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe punane uba, porgand)	60	99	2.98	4.06	12.25	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3.17	1.58	14.42	
	Kaalika - õunasalat	60	30	0.45	0.18	7.25	
	Valge redis, aurutatud rohelised oad	60	13	0.84	0.06	3.07	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Pria kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**783**	**34.80**	**32.94**	**88.07**	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand, muna)	300	165	17.01	6.20	10.07	3;4
	Hernesupp lihata (mahe porgand)	300	277	13.38	1.22	56.30	1
	Kakao-kohupiimavaht (mahe kohupiim)	140	244	10.47	15.00	15.73	2
	Marja toormoos (maasikas, mustsõstar, kirss)	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Porgandi-oamääre (mahe porgand)	30	34	1.98	0.25	6.56	
	Pria õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	REEDE KOKKU:		**788**	**46.26**	**31.89**	**74.69**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**758**	**37.07**	**28.87**	**85.58**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus 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