

| Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 14.09- 20.09 |                                                                | Valmistoidu  | Toiduenergia, | Valgud, | Rasvad, | Süsivesikud, | Allergeen |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------|---------|--------------|-----------|
| 4-9 klass                                         |                                                                | kaal, grammi | kcal          | grammi  | grammi  | grammi       |           |
| KOOLILÕUNA                                        | Küpsetatud karine kanakintsuliha                               | 60           | 99            | 16.93   | 3.46    | 0            |           |
|                                                   | Köögilviija-riisiroog (mahe riis, porgand)                     | 300          | 341           | 8.08    | 2.76    | 71.39        |           |
|                                                   | Koorekaste tilliga                                             | 100          | 130           | 1.98    | 10.63   | 6.80         | 1;2       |
|                                                   | Keedetud rohelised läätsed (mahe)                              | 60           | 95            | 6.50    | 0.45    | 14.13        |           |
|                                                   | Keedetud makaronid (mahe)                                      | 60           | 85            | 2.50    | 0.56    | 17.16        | 1         |
|                                                   | Hiinakapsasalat tilliga                                        | 60           | 12            | 0.78    | 0.37    | 0.91         |           |
|                                                   | Värske kurk, keedetud peet                                     | 60           | 17            | 0.68    | 0.03    | 3.05         |           |
|                                                   | Kastmevalik salatitele                                         | 10           | 56            | 0.13    | 6.10    | 0.20         | 10;2      |
|                                                   | Seemnesegu                                                     | 10           | 56            | 2.68    | 4.62    | 1.24         | 11        |
|                                                   | Vesi                                                           | 75           | 0             | 0       | 0       | 0            |           |
|                                                   | Maitsevesi (sidrun, apelsin)                                   | 75           | 2             | 0.05    | 0.07    | 0.37         |           |
|                                                   | Soe kummeli - apelsini jook                                    | 75           | 3             | 0.08    | 0.01    | 0.76         |           |
|                                                   | Pria täispiim, R 3.8-4.4%, keefir, jogurt (mahe)               | 75           | 52            | 2.48    | 3.08    | 3.45         | 2         |
|                                                   | Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)                      | 50           | 128           | 4.70    | 1.67    | 20.39        | 1;2;3     |
|                                                   | Oun (mahe)                                                     | 70           | 28            | 0.14    | 0.25    | 6.93         |           |
|                                                   | Värske kapsas (mahe)                                           | 70           | 17            | 0.77    | 0.14    | 3.78         |           |
| ESMASPÄEV KOKKU:                                  |                                                                | 781          | 40.40         | 31.44   | 79.17   |              |           |
| KOOLILÕUNA                                        | Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe veisehakkliha, kapsas) | 150          | 90            | 8.73    | 3.62    | 6.21         |           |
|                                                   | Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)                                 | 60           | 89            | 4.63    | 0.68    | 15.84        | 1         |
|                                                   | Keedetud tatar                                                 | 60           | 71            | 2.50    | 0.72    | 13.92        |           |
|                                                   | Keedetud kartulid (kartul)                                     | 60           | 62            | 1.60    | 0.08    | 14.20        |           |
|                                                   | Peedisalat jogurtiga (mahe jogurt)                             | 60           | 26            | 1.06    | 0.26    | 4.95         | 2         |
|                                                   | Punane kapsas, aurutatud mais                                  | 60           | 39            | 1.43    | 0.31    | 8.14         |           |
|                                                   | Kastmevalik salatitele                                         | 15           | 85            | 0.19    | 9.15    | 0.31         | 10;2      |
|                                                   | Pria kodujuust R4-5%                                           | 20           | 21            | 3.00    | 0.80    | 0.42         |           |
|                                                   | Seemnesegu                                                     | 10           | 56            | 2.68    | 4.62    | 1.24         | 11        |
|                                                   | Vesi                                                           | 75           | 0             | 0       | 0       | 0            |           |
|                                                   | Maitsevesi (sidrun, apelsin)                                   | 75           | 2             | 0.05    | 0.07    | 0.37         |           |
|                                                   | Piparmündi tee                                                 | 75           | 0             | 0       | 0       | 0            |           |
|                                                   | Maasikasmuuti (mahe jogurt)                                    | 75           | 38            | 1.81    | 1.37    | 4.70         | 2         |
|                                                   | Pria täispiim, R 3.8-4.4%, keefir, (mahe)                      | 75           | 52            | 2.48    | 3.08    | 3.45         | 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         |           |
|                                                   | Porgand (mahe)                                                 | 100          | 32            | 0.60    | 0.20    | 5.60         |           |
| TEISIPÄEV KOKKU:                                  |                                                                | 757          | 32.26         | 26.71   | 94.56   |              |           |
| KOOLILÕUNA                                        | Kalkunipraad ürdimarinaadis                                    | 60           | 88            | 16.54   | 2.33    | 0.06         |           |
|                                                   | Roheline ratatouille (mahe rohelised läätsed)                  | 150          | 100           | 6.49    | 0.56    | 16.59        | 9         |
|                                                   | Karikaste                                                      | 100          | 61            | 2.69    | 2.35    | 7.39         | 1;2       |
|                                                   | Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)                            | 60           | 65            | 1.60    | 0.38    | 14.20        |           |
|                                                   | Keedetud odrakruup                                             | 60           | 68            | 1.74    | 0.42    | 14.87        | 1         |
|                                                   | Porgandisalat hernestega (mahe porgand)                        | 60           | 25            | 0.50    | 0.43    | 3.98         |           |
|                                                   | Värske kapsas (mahe), valge redis                              | 60           | 12            | 0.63    | 0.09    | 2.67         |           |
|                                                   | 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 (mustsõstar, münt)                                  | 75           | 2             | 0.05    | 0.07    | 0.37         |           |
|                                                   | Hibiskuse tee                                                  | 75           | 0             | 0       | 0       | 0            |           |
|                                                   | Pria täispiim, R 3.8-4.4%, keefir, (mahe)                      | 75           | 52            | 2.48    | 3.08    | 3.45         | 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         |           |
|                                                   | Tomat                                                          | 100          | 19            | 0.70    | 0.21    | 3.70         |           |
| KOLMAPÄEV KOKKU:                                  |                                                                | 715          | 36.99         | 24.68   | 84.64   |              |           |
| KOOLILÕUNA                                        | Ahjus küpsetatud punase kala filee                             | 60           | 157           | 16.42   | 10.15   | 0.06         | 4         |
|                                                   | Maisi- oadotlet (mahe punane uba)                              | 60           | 109           | 5.15    | 2.14    | 18.42        | 3         |
|                                                   | Valge kaste maitserohelisega                                   | 100          | 114           | 1.69    | 9.60    | 5.30         | 1;2       |
|                                                   | Keedetud kinoa (mahe)                                          | 60           | 83            | 3.17    | 1.58    | 14.42        |           |
|                                                   | Keedetud riis (mahe)                                           | 60           | 77            | 1.51    | 0.53    | 16.38        |           |
|                                                   | Valge redis - hapukoorsalat                                    | 60           | 27            | 0.78    | 1.86    | 2.17         | 2         |
|                                                   | Hiinakapsas, tomat                                             | 60           | 10            | 0.57    | 0.09    | 1.56         |           |
|                                                   | 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         |           |
|                                                   | Ingveritee sidruniga                                           | 75           | 1             | 0.04    | 0.02    | 0.32         |           |
|                                                   | Pria täispiim, R 3.8-4.4%, keefir, (mahe)                      | 75           | 52            | 2.48    | 3.08    | 3.45         | 2         |
|                                                   | Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)                      | 30           | 77            | 2.82    | 1.00    | 12.23        | 1;2;3     |
|                                                   | Banaan (mahe)                                                  | 70           | 73            | 0.84    | 0.21    | 17.01        |           |
|                                                   | Kaalikas                                                       | 100          | 31            | 1.00    | 0.30    | 7.30         |           |
| NELJAPÄEV KOKKU:                                  |                                                                | 786          | 34.11         | 36.16   | 81.91   |              |           |
| KOOLILÕUNA                                        | Ukraina Borš sealiha (mahe kapsas, kartul, porgand)            | 300          | 141           | 12.76   | 4.33    | 12.81        |           |
|                                                   | Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul, porgand)    | 300          | 122           | 3.23    | 6.28    | 14.48        | 2         |
|                                                   | Röstitud sepikukuubikud                                        | 20           | 82            | 4.10    | 1.30    | 12.28        | 1         |
|                                                   | Hapukoor, R 20 %                                               | 20           | 41            | 0.56    | 4.00    | 0.72         | 2         |
|                                                   | Kaerahelbe - ploomikrõbedik                                    | 105          | 258           | 5.45    | 10.61   | 35.66        | 1;2       |
|                                                   | Seemne-pähklisegu                                              | 10           | 57            | 2.70    | 4.74    | 1.17         | 11;6      |
|                                                   | Vesi                                                           | 75           | 0             | 0       | 0       | 0            |           |
|                                                   | Maitsevesi (kurgiga)                                           | 75           | 2             | 0.05    | 0.07    | 0.37         |           |
|                                                   | Kummeli tee                                                    | 75           | 0             | 0       | 0       | 0            |           |
|                                                   | Mahlajook (mahe mustsõstramahl)                                | 75           | 18            | 0.01    | 0.01    | 4.31         |           |
|                                                   | Pria täispiim, R 3.8-4.4%, keefir, (mahe)                      | 75           | 52            | 2.48    | 3.08    | 3.45         | 2         |
|                                                   | Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)                      | 50           | 128           | 4.70    | 1.67    | 20.39        | 1;2;3     |
|                                                   | Porgandi-oamääre (mahe porgand, valge uba)                     | 30           | 34            | 1.98    | 0.25    | 6.56         |           |
|                                                   | Spinati-toorjuustumääre                                        | 30           | 70            | 1.79    | 6.71    | 0.95         | 2         |
|                                                   | Arbuus                                                         | 70           | 24            | 0.35    | 0.21    | 5.04         |           |
|                                                   | Nuikapsas                                                      | 100          | 24            | 0.50    | 0.20    | 6.00         |           |
| REEDE KOKKU:                                      |                                                                | 848          | 33.33         | 35.88   | 97.43   |              |           |
| NÄDALA KESKINE KOKKU:                             |                                                                | 778          | 35.42         | 30.97   | 87.54   |              |           |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi hulka.  
 Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepi.  
 Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)