

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 19.10- 23.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Värskekapsa-sealihahautis (mahe kapsas)	150	88	8.82	3.25	6.75	
	Läätsekari (mahe läätsed)	150	178	9.32	6.71	19.62	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kapsasalat paprikaga (mahe kapsas)	60	15	0.67	0.13	3.05	
	Keedetud peet, aurutatud rohelistes hemed	60	36	2.11	0.16	6.91	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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 (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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
ESMASPÄEV KOKKU:			739	35.73	21.63	97.42	
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	80	141	21.66	5.67	0.79	10
	Lillikapsa-kikerherme pada (mahe kikerhermes)	150	133	5.46	1.51	23.90	
	Tomatikaste	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	Kõrvitsa - kaalikasalat	60	27	0.50	0.40	6.04	
	Punane kapsas, aurutatud mais	60	39	1.43	0.31	8.14	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	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	
	Marja - jogurtismuuti (mahe jogurt, banaan)	75	42	1.76	1.18	5.67	2
	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
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Pria porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISIPÄEV KOKKU:			749	43.51	19.63	95.35	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	60	88	16.52	2.33	0	
	Maisi- oadotlet (mahe punane uba)	60	109	5.15	2.14	18.42	3
	Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Porgandisalat õunaga (mahe porgand)	60	25	0.29	0.45	4.45	
	Kaalikas, keedetud peet	60	24	0.77	0.12	4.82	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	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	
	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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
KOLMAPÄEV KOKKU:			755	38.85	23.08	95.33	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	60	78	3.52	1.12	13.85	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud kinua (mahe)	60	83	3.17	1.58	14.42	
	Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
	Valge redis, porgand (mahe)	60	14	0.48	0.09	2.73	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	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:			786	34.94	32.94	86.65	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	300	164	12.77	6.55	13.79	
	Kõrgvilijapüreesupp (mahe kartul, porgand)	300	146	4.41	6.38	18.78	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kohupiimavorm (mahe kohupiim)	110	164	13.08	3.70	19.01	1;2;3
	Marja toormoos (maasikas, mustsõstar, kirss)	30	11	0.26	0.04	1.87	
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Mahajook (mahe mustsõstramahl)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Mahajook (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)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
	Kikerhernemääre (mahe kikerhermes)	30	39	2.46	0.48	4.75	
	Urdimääre	30	72	1.83	6.86	0.98	2
	Pria õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
REEDE KOKKU:			778	42.54	26.66	85.89	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			761	39.11	24.79	92.13	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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