

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 21.09- 25.09		Valmistoidu	Toiduenergia,	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud,	Allergeen
4-9 klass		kaal, grammi	kcal	grammi	grammi	grammi	
KOOLILÕUNA	Bolognesekast (mahe porgand, purustatud tomat, veisehakkliha)	150	95	9.17	2.84	7.92	
	Kõõgivilja -nuudlivokk (mahe kapsas, porgand)	300	181	6.51	3.30	31.16	1,7
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kaalika - õunasalat	60	30	0.45	0.18	7.25	
	Jaakapsas, aurutatud mais	60	36	1.19	0.28	7.15	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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.täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe), jogurt (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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU:			767	33.30	25.95	96.61	
KOOLILÕUNA	Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21.73	5.21	1.09	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	60	59	2.56	1.07	9.45	1,2,3
	Tomatikaste (mahe purustatud tomat)	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Porgandi - porrulaugusalat (mahe porgand)	60	22	0.49	0.44	3.26	
	Värske kapsas (mahe), kõrvits	60	13	0.57	0.09	3.06	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA.täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	75	52	2.48	3.08	3.45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1,2,3
KOOLILÕUNA	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPÄEV KOKKU:			805	42.37	29.38	87.93	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	165	14.90	11.80	0	
	Uhepajatoit ubadega (mahe kartul, porgand, kapsas)	300	211	8.23	2.31	41.47	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Kapsasalat värske kurgiga (mahe kapsas)	60	16	0.66	0.40	2.81	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad	60	13	0.90	0.06	2.47	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA.täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	75	52	2.48	3.08	3.45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1,2,3
KOOLILÕUNA	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			782	34.02	34.20	83.75	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	102	12.15	3.62	4.39	1,11,3,4
	Oakotlet (mahe punane uba, porgand)	60	90	4.30	0.93	16.35	1,10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1,2
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3.17	1.58	14.42	
	Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
	Hapukapsas, kaalikas	60	16	0.63	0.15	3.36	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10,2
	Pria kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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	
KOOLILÕUNA	Marja smuuti (mahe mustsõstar)	75	29	0.42	0.08	6.31	
	PRIA.täispiim 3,8-4,4% (mahe), 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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU:			754	32.02	27.28	94.60	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - nuudlisupp (mahe kartul, porgand)	300	232	16.24	2.08	35.08	1
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe punased läätsed, porgand)	300	194	9.74	6.68	24.00	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe pudruriis, õun)	160	239	2.53	11.59	31.58	2
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	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.täispiim 3,8-4,4% (mahe), 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
	Kalamääre	30	41	4.32	2.47	0.30	2,4
	Karmine toorjuustumääre	30	71	1.78	6.84	0.99	2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
KOOLILÕUNA	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
REEDE KOKKU:			794	31.32	27.76	100.49	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			780	34.61	28.91	92.68	

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