

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 28.09-02.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kanapada kõõgiviljadega (mahe porgand)	150	79	10.23	0.99	7.57	9
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe kapsas, läätsed)	150	109	6.44	1.37	16.88	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsasalat tilliga	60	12	0.78	0.37	0.91	
	Värske kurk, keedetud peet	60	17	0.68	0.03	3.05	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	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)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
	Üun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU:		731	31.90	26.87	88.57		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veiehakliha)	60	112	11.47	4.51	6.50	1;3
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul)	60	96	4.39	2.13	14.78	1;11;2;3
	Tomatikaste (mahe purustatud tomat)	100	33	1.32	0.64	5.65	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3.17	1.58	14.42	
	Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
	Punane kapsas, aurutatud mais	60	39	1.43	0.31	8.14	
	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	
	Piparmündi 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)	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:		801	33.10	29.85	96.79		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Aedviljahautis ubadega (mahe porgand)	150	59	2.52	1.07	10.59	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Porgandisalat suvikõrvitsaga (mahe porgand)	60	20	0.49	0.42	2.89	
	Värske kapsas (mahe), valge redis	60	12	0.63	0.09	2.67	
	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	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Marja - banaanismuuti (mahe jogurt, mustsõstar)	75	43	0.68	0.30	9.14	2
	PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	75	52	2.48	3.08	3.45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU:		803	37.02	34.65	84.43		
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	60	93	16.72	2.64	0.41	10
	Lillkapsa - spinatikotlet	60	54	2.82	1.50	7.95	1;3
	Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge redis - hapukooresalat	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 3,8-4,4% (mahe), 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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:		729	41.00	20.78	90.89		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	300	169	13.87	7.18	12.65	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe kohupiim)	160	151	9.29	3.25	20.33	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 3,8-4,4% (mahe), 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
	Hermemääre	30	38	2.17	0.27	7.21	
	Urdimääre	30	72	1.83	6.86	0.98	2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU:		801	39.45	31.88	86.70		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		773	36.49	28.81	89.48		

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