	Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 02.11- 06.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	105	5.29	1.17	19.85	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Peedisalat maisiga	60	35	1.13	0.49	6.63	
	Hapukapsas, spinat	60	11	0.90	0.21	1.68	
	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	PRIA: piim (mahe), keefir, jogurt	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**734**	**36.50**	**25.94**	**87.67**	
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga	150	104	7.35	2.00	14.72	1
	Riisikotlet aedviljadega (mahe pudruriis, porgand)	60	77	4.36	2.43	9.41	1;2;3
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud hirss(mahe)	60	63	2.23	0.61	12.28	
	Kõrvitsa - kaalikasalat	60	27	0.50	0.40	6.04	
	Hiinakapsas, tomat	60	10	0.57	0.09	1.56	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Pria kodujuust R4-5%	15	16	2.25	0.60	0.32	
	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	
	Maasikasmuuti (mahe jogurt, keefir)	75	38	1.81	1.37	4.70	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Pria porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**749**	**31.39**	**25.94**	**94.61**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Aedvilja panniroog (mahe kartul, porgand)	300	180	5.07	2.00	36.32	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Kapsasalat paprikaga (mahe kapsas)	60	15	0.67	0.13	3.05	
	Porgand (mahe), rukola	60	18	0.96	0.27	2.79	
	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: 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
	Pria õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**781**	**36.57**	**32.31**	**84.37**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	60	93	16.72	2.64	0.41	10
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, kikerhernes)	60	100	5.30	1.04	14.50	1
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge redise - kurgisalat	60	8	0.54	0.04	1.59	
	Jääkapsas, aurutatud rohelised herned	60	27	1.88	0.16	4.91	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	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:		**812**	**42.11**	**29.86**	**90.67**	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	300	169	13.04	4.25	20.05	1;3
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe punased läätsed, porgand)	300	216	10.49	6.79	28.87	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Riisipuding (mahe pudruriis, piim)	110	183	2.58	10.02	20.67	2
	Marja-banaanipüree	50	10	0.15	0.01	2.00	
	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	
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Hernepesto	30	46	2.33	3.06	2.76	2
	Karrine toorjuustumääre	30	71	1.78	6.84	0.99	2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	REEDE KOKKU:		**807**	**33.33**	**36.10**	**85.00**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**776**	**35.98**	**30.03**	**88.46**	

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