	Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 09.11- 13.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	150	132	9.05	7.67	6.73	1;2
	Chilli sin carne (mahe punane uba, porgand)	150	100	5.02	1.24	18.37	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Keedetud hirss (mahe)	60	63	2.23	0.61	12.28	
	Hiinakapsasalat värske kurgiga	60	11	0.67	0.35	0.89	
	Keedetud peet, aurutatud mais	60	45	1.42	0.28	9.15	
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	PRIA: piim, keefir, jogurt (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	
	Pria värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**752**	**31.18**	**30.61**	**86.28**	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss (mahe veisehakkliha, muna)	60	132	10.21	7.48	5.09	1;3
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul)	60	71	2.63	0.80	13.84	1;3
	Tomatikaste	100	33	1.32	0.64	5.65	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	Kapsasalat värske tomatiga (mahe kapsas)	60	16	0.61	0.43	2.94	
	Värske paprika, rukola	60	17	1.11	0.27	2.46	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Pria kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**737**	**32.82**	**25.29**	**89.94**	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	173	17.12	11.24	0.78	
	Suvikõrvitsa-kikerherne pasta (mahe kikerhernes)	300	328	9.60	29.97	24.38	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge redise - porgandisalat (mahe porgand)	60	16	0.47	0.09	3.06	
	Kaalikas, hapukapsas	60	16	0.63	0.15	3.36	
	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	
	Ahjuõunasmuuti (mahe jogurt, keefir)	75	35	1.27	1.08	5.29	2
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**799**	**40.35**	**33.09**	**82.63**	
KOOLILÕUNA	Kalakotlet	80	133	13.65	4.25	9.79	1;2;3;4
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes, porgand)	60	87	4.63	0.93	12.48	1
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3.17	1.58	14.42	
	Kõrvitsa-spinatisalat	60	14	0.60	0.41	2.51	
	Nuikapsas, jääkapsas	60	12	0.39	0.09	2.43	
	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 (mustsõstar, münt)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	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 kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**763**	**34.86**	**24.05**	**101.33**	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	300	118	12.38	1.54	13.79	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Brownie	110	402	7.88	24.74	35.52	1;2;3
	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: piim, keefir (mahe)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	35	90	3.29	1.17	14.27	1;2;3
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Porgandi-oamääre (mahe valge uba, porgand)	30	34	1.98	0.25	6.56	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	REEDE KOKKU:		**862**	**37.35**	**38.34**	**89.97**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**783**	**35.31**	**30.28**	**90.03**	

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