	Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 16.11- 20.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	60	88	16.52	2.33	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe kapsas, porgand, kikerhernes)	150	61	2.83	1.24	8.78	
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	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, 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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**712**	**39.68**	**17.22**	**97.19**	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul)	60	47	1.61	0.76	8.73	1;3
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	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%	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Rabarberi - jogurtismuuti (mahe jogurt)	75	38	1.93	1.35	4.66	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:		**762**	**31.68**	**29.60**	**89.17**	
KOOLILÕUNA	**Läti stiilis kana õunte ja sibulatega**	150	150	18.34	6.16	5.85	
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis, porgand)	300	341	8.08	2.76	71.39	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud hirss (mahe)	60	63	2.23	0.61	12.28	
	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	10	56	0.13	6.10	0.20	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
	Pria õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**714**	**38.12**	**21.60**	**89.33**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	60	59	2.56	1.07	9.45	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	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:		**802**	**40.60**	**28.85**	**91.68**	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	300	319	22.44	5.10	48.34	1
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe punane uba, porgand, ka	300	125	6.29	0.62	24.64	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kakao-kohupiimakreem marjadega	160	257	8.99	13.28	23.95	2
	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)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Kikerhernemääre (mahe kikerhernes)	30	39	2.46	0.48	4.75	
	Urdimääre	30	72	1.83	6.86	0.98	2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	REEDE KOKKU:		**899**	**45.11**	**29.57**	**110.76**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**778**	**39.04**	**25.37**	**95.63**	

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