	Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 23.11- 27.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe veisehakkliha, punane uba)	150	138	12.58	3.04	16.68	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	79	6.43	1.11	10.66	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	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	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 (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)	50	128	4.70	1.67	20.39	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:		**704**	**31.66**	**20.04**	**98.76**	
KOOLILÕUNA	Kalkunipilaff (mahe riis, porgand)	300	357	16.31	3.72	63.67	
	Azuu kartulitega (vegan) (mahe punane uba)	300	231	9.88	2.24	44.58	
	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	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	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Marja-keefirikokteil (mahe keefir)	75	41	1.92	1.35	4.87	2
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**704**	**30.63**	**15.17**	**107.29**	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	60	142	10.21	8.38	6.46	1;3
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)	60	77	4.34	0.46	13.39	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	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
	Pria kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	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:		**746**	**33.63**	**29.09**	**84.83**	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	165	14.90	11.80	0	
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas, riis)	60	60	2.42	1.24	10.16	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Kõrvitsa-spinatisalat	60	14	0.60	0.41	2.51	
	Nuikapsas, jääkapsas	60	12	0.39	0.09	2.43	
	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	
	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)	30	77	2.82	1.00	12.23	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:		**797**	**32.66**	**38.86**	**80.63**	
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp (mahe porgand, kartul)	300	203	15.59	10.15	12.14	2;4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe läätsed, kartul, kapsas, porgand	300	221	12.57	1.07	37.12	9
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	130	326	6.55	12.73	46.78	1;2
	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)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
	Spinati-toorjuustumääre	30	70	1.79	6.71	0.95	2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	REEDE KOKKU:		**847**	**37.25**	**36.71**	**91.51**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**760**	**33.17**	**27.97**	**92.6**	

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