| | Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 30.11- 04.12<br>4–9 klass | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KOOLILÕUNA | Küpsetatud karrine kanakintsuliha | 60 | 99 | 16.93 | 3.46 | 0 | |
| | Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätsed, porgand) | 150 | 165 | 8.97 | 5.82 | 19.09 | 2 |
| | Valge kaste maitseroheliesega | 100 | 114 | 1.69 | 9.60 | 5.30 | 1;2 |
| | Keedetud makaronid (mahe) | 60 | 85 | 2.50 | 0.56 | 17.16 | 1 |
| | Keedetud hirss (mahe) | 60 | 63 | 2.23 | 0.61 | 12.28 | |
| | 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:** | | **772** | **39.58** | **25.79** | **92.51** | |
| KOOLILÕUNA | Hautatud veiseliha | 60 | 169 | 15.56 | 11.65 | 0.80 | |
| | Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, punane uba) | 60 | 68 | 3.95 | 0.42 | 11.54 | 1 |
| | Tomatikaste | 100 | 33 | 1.32 | 0.64 | 5.65 | |
| | Keedetud tatar | 60 | 71 | 2.50 | 0.72 | 13.92 | |
| | Keedetud rohelised läätsed (mahe) | 60 | 95 | 6.50 | 0.45 | 14.13 | |
| | Kõrvitsa - kaalikasalat | 60 | 27 | 0.50 | 0.40 | 6.04 | |
| | Hiinakapsas, tomat | 60 | 10 | 0.57 | 0.09 | 1.56 | |
| | 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 | |
| | Kummeli 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) | 80 | 205 | 7.53 | 2.67 | 32.62 | 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:** | | **772** | **41.12** | **24.68** | **89.59** | |
| KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud punase kala filee | 60 | 157 | 16.42 | 10.15 | 0.06 | 4 |
| | Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes (mahe kartul, porgand) | 300 | 266 | 6.50 | 14.03 | 29.73 | 2;9 |
| | Koorekaste tilliga | 100 | 130 | 1.98 | 10.63 | 6.80 | 1;2 |
| | Keedetud kurkumiriis (mahe riis) | 60 | 77 | 1.51 | 0.53 | 16.38 | |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 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 |
| | 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 | |
| | 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** | **37.09** | **32.38** | **84.22** | |
| KOOLILÕUNA | Kalkunikaste ürtidega | 150 | 141 | 9.56 | 7.87 | 8.16 | 1;2 |
| | Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul) | 60 | 78 | 3.52 | 1.12 | 13.85 | 1;2;3 |
| | Keedetud tatar | 60 | 71 | 2.50 | 0.72 | 13.92 | |
| | Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul) | 60 | 65 | 1.60 | 0.38 | 14.20 | |
| | 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 | 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 (mustsõstar, münt) | 75 | 2 | 0.05 | 0.07 | 0.37 | |
| | Hibiskuse tee | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maasika jogurtikokteil (mahe jogurt) | 75 | 36 | 1.78 | 1.33 | 4.26 | 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 |
| | Banaan (mahe) | 70 | 73 | 0.84 | 0.21 | 17.01 | |
| | Pria nuikapsas | 100 | 24 | 0.50 | 0.20 | 6.00 | |
| | **NELJAPÄEV KOKKU:** | | **793** | **32.25** | **31.09** | **96.19** | |
| KOOLILÕUNA | Peedisupp sealiha ja munaga (mahe porgand, kartul) | 300 | 173 | 15.62 | 6.77 | 12.11 | 3 |
| | Juurviljapüreesupp (mahe kartul, punased läätsed, porgand) | 300 | 214 | 10.10 | 6.75 | 28.54 | 2 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | 82 | 4.10 | 1.30 | 12.28 | 1 |
| | Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| | Leivakreem õuntega | 110 | 124 | 3.03 | 0.31 | 27.42 | 1 |
| | Täispiim, R 3,8%-4,4% | 50 | 35 | 1.65 | 2.10 | 2.30 | 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 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) | 60 | 154 | 5.64 | 2.01 | 24.47 | 1;2;3 |
| | Hernemääre | 30 | 38 | 2.17 | 0.27 | 7.21 | |
| | Toorjuustumääre | 30 | 70 | 1.75 | 6.63 | 0.94 | 2 |
| | Apelsin | 70 | 30 | 0.77 | 0.07 | 7.14 | |
| | Pria värske kurk | 100 | 10 | 0.70 | 0 | 1.40 | |
| | **REEDE KOKKU:** | | **744** | **36.05** | **24.60** | **91.60** | |
| | **NÄDALA KESKMINE KOKKU:** | | **773** | **37.22** | **27.71** | **90.82** | |

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