

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
MHG koolilõuna menüü 04.12- 10.12 vanus 16–19 ja enam							
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	60	115	13.95	6.15	0.89 10	
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe)	100	70	3.41	2.37	9.09 1,2	
	Aurutatud liikapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38 1,3	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis (mahe)	120	32	1.59	0.24	6.54	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47 10;2	
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48 11	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Pria piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83 2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05 1,2	
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	ESMASPÄEV KOKKU :		880	41.77	26.90	116.94	
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	150	137	6.52	4.39	17.37	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe)	300	244	8.70	14.06	21.58	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72 2	
	Marja- rukkivaht (mahe)	100	127	1.06	0.24	30.34 1	
	Pria piimatooted (mahe)	50	35	3.44	1.40	2.08 2	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28 1,2	
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	TEISIPÄEV KOKKU :		826	24.22	24.38	127.87	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe)	300	300	7.58	19.15	22.32 2		
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1,2		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	157	12.37	11.91	0.17	
	Koorekaste peterselliga (mahe)	100	109	1.44	9.11	5.60 1,2	
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12 1	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas, hernes, porgand, spinat (mahe)	120	44	2.91	0.45	8.52	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23 10;2	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24 11	
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83 2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37 1,2	
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :		867	33.38	32.78	113.59		
Peedi-kikerherne kottlet	60	74	3.41	0.69	12.52 1		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp	300	230	13.86	10.76	18.93	
	Maasika-jogurtidessert (mahe)	150	184	5.26	9.63	18.76 2	
	Pria piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83 2	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82 1,2	
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU :		804	29.01	24.92	115.07	
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe)	250	183	5.12	12.40	14.33 2		
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1,2		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60 1,11,3	
	Piimakaste basiilikuga (mahe)	100	89	2.14	6.35	6.07 1,2	
	Aurutatud rohelistes oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Peet, kaalikas, tomat, redis (mahe)	120	32	1.29	0.24	7.17	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23 10;2	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24 11	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Pria piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83 2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82 1,2	
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :		807	27.88	25.13	120.23		
Köögivilja - ricotta kottlet	60	65	4.67	1.76	8.11 1,2;3		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		837	31.25	26.82	118.74		

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar