

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
MHG koolilõuna menüü 04.12- 10.12 II kooliastmele 10-12 aastastele						
KOOLILÕUNA	Hautatud sealih sinepiga	50	95	11.63	5.12	0.74 10
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe)	100	70	3.41	2.37	9.09 1;2
	Aurutatud liikapsas	50	13	0.96	0.12	2.76
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65 1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis (mahe)	100	27	1.32	0.20	5.45
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23 10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24 11
	Vesi	150	0	0	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	0	0	0	0 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37 1;2
	Pria pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42
	Pria värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10
ESMASPÄEV KOKKU :		659	32.31	18.31	91.03	
Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	150	137	6.52	4.39	17.37	
KOOLILÕUNA						
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe)	250	204	7.25	11.71	17.99
	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)	kuni 250	0	0	0	0 2
	Vesi	150	0	0	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	189	5.48	2.67	33.98 1;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49
	Pria valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50
	TEISIPÄEV KOKKU :		643	16.31	19.16	102.25
Porgandi - õuna püreesupp (mahe)	250	250	6.31	15.96	18.60 2	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1;2	
KOOLILÕUNA						
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	50	131	10.31	9.93	0.14
	Koorekaste peterselliga (mahe)	100	109	1.44	9.11	5.60 1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94 1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83
	Punane kapsas, hernes, porgand, spinat (mahe)	100	37	2.42	0.38	7.10
	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	150	0	0	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	0	0	0	0 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3.37	1.64	20.91 1;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14
Pria kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
KOLMAPÄEV KOKKU :		721	26.78	28.97	92.35	
Peedi-kikerherne kotlet	50	62	2.84	0.58	10.44 1	
KOOLILÕUNA						
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp	250	192	11.55	8.96	15.78
	Maasika-jogurtidessert (mahe)	130	159	4.56	8.34	16.26 2
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	104	10.32	4.20	6.24 2
	Vesi	150	0	0	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3.37	1.64	20.91 1;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01
	Pria nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00
	NELJAPÄEV KOKKU :		707	31.49	23.78	91.96
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe)	250	183	5.12	12.40	14.33 2	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1;2	
KOOLILÕUNA						
KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikppoiss	50	103	7.28	5.78	5.50 1;11;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe)	100	89	2.14	6.35	6.07 1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60
	Peet, kaalikas, tomat, redis (mahe)	100	27	1.08	0.20	5.98
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23 10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24 11
	Vesi	150	0	0	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	0	0	0	0 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37 1;2
	Pria õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93
	Pria porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70
REEDE KOKKU :		676	22.27	22.25	99.71	
Köögivilja - ricotta kotlet	50	54	3.90	1.47	6.76 1;2;3	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		681	25.83	22.49	95.46	

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar