

MHG koolilõuna menüü 01.12- 07.12 1–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karnine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, sibul)	150	166	9.06	5.87	19.56	2.00
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat (mahe mais)	100	41	1.86	0.47	7.78	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pirm (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU :			742	32.69	28.98	90.42	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealihaga ja munaga (mahe peet, kartul, porgand, sibul)	300	147	13.71	4.68	12.56	3
	Juurviljapureesupp (mahe kaalikas, porgand, kapsas)	300	214	10.25	6.82	29.29	2.00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1.00
	Hapukoor	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis, piim, õun)	150	199	2.53	11.59	21.60	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingvitsee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Oun (mahe)	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPAEV KOKKU :			718	28.95	31.34	81.03	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel	50	76	3.95	0.48	13.96	1.00
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1,2
	Peedikuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pasta	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Kapsas, rohelistes oad, porgand, peet	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Hernes	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Mandariin (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPAEV KOKKU :			766	34.17	30.70	91.30	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand, lillkapsas)	300	115	12.70	1.57	13.65	
	Minestroone supp lihaga (mahe porgand, sibul, uba)	300	139	5.56	0.72	28.57	1,9
	Hapukoor	20	41	0.56	4.00	0.72	2.00
	Leivakreem õunega (mahe õun)	100	102	3.02	0.29	21.94	1
	Piim (mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	Pria piimatooted	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV KOKKU :			707	31.83	17.54	107.56	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	141	12.96	9.71	0.67	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)	50	63	2.81	0.83	11.55	1;2;3
	Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud rohelistes läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk (mahe kapsas)	100	21	1.14	0.58	4.56	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			794	36.44	26.80	103.40	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			745	32.82	27.07	94.74	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

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; Õnne 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.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com