

MHG koolilõuna menüü 08.12- 14.12 1–12klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkuni - kõõvilijapada seentega	150	189	10.90	11.75	10.52	2
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand, sibul)	150	157	6.27	7.19	19.06	2.00
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kurk, peet, spinat, porgand (mahe peet, porgand)	100	26	1.27	0.30	5.05	
	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	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPAEV KOKKU :			774	31.00	28.27	99.54	
KOOLILÕUNA	Talupojasupp sealihaga (mahe porgand, kaalikas, kartul, sibul)	300	164	13.23	4.64	18.45	1,9
	Kõõvilija-läätsepüreesupp (mahe lääts, kaalikas, kartul, sibul)	300	216	10.61	6.85	29.50	2.00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1.00
	Hapukoor	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtidessert musliga (mahe marjasegu)	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
	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	
	Piparmündi 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)	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	
	TEISIPAEV KOKKU :		754	33.00	30.91	88.96	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe muna, sibul)	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
	Risikotlet aedviljadega (mahe riis, porgand, hernes)	50	64	4.60	1.61	7.81	1;2;3
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, salatilehed, kõrvits, rohelised herved (mahe kapsas, he	100	33	2.10	0.63	6.66	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPAEV KOKKU :			751	31.68	31.30	90.18	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe sibul, kartul, porgand)	300	112	14.84	0.89	11.80	4
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe kaalikas, sibul, kartul)	300	229	9.05	7.23	29.80	2.00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1.00
	Ouna-kõrvitsakook (mahe õun)	100	274	5.29	14.56	29.77	1;2;3
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook Mahe apelsin)	75	3	0.08	0.01	0.76	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPAEV KOKKU :		791	33.07	26.85	105.40	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kõõviljakotlet (mahe porgand, hernes, kaalikas, sibul)	50	38	1.26	0.55	7.55	1,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Valge kapsas, redis, kaalikas, brokoli (mahe kapsas, kaalikas, broko	100	25	1.54	0.24	5.39	
	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	
	Ingveritee 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			766	33.37	29.00	95.56	
NADALA KESKMINE KOKKU:			767	32.42	29.27	95.93	

Linavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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; Ööne 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 koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com