

| MHG koolilõuna menüü 15.12- 21.12 1–12 klass |                                                                              | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA                                   | Tomatine kalkuni ahjupraad                                                   | 50                          | 76                    | 13.88             | 1.95              | 0.45                   |           |
|                                              | Juurvilja - hernepada (mahehernes, porgand, sibul)                           | 150                         | 65                    | 3.17              | 1.20              | 11.98                  |           |
|                                              | Karikaste                                                                    | 100                         | 61                    | 2.69              | 2.35              | 7.39                   | 1,2       |
|                                              | Aurutatud brokoli (mahe)                                                     | 60                          | 20                    | 2.02              | 0.22              | 3.53                   |           |
|                                              | 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                                                       | 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                   |           |
|                                              | 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    |
|                                              | Pirm (mahe)                                                                  | 70                          | 30                    | 0.28              | 0.28              | 7.42                   |           |
|                                              | Kõrvits                                                                      | 100                         | 20                    | 0.80              | 0.10              | 4.80                   |           |
| ESMASPAEV KOKKU :                            |                                                                              |                             | 744                   | 35.62             | 26.13             | 94.80                  |           |
| KOOLILÕUNA                                   | Frikadellisupp (mahe kartul, porgand, sibul)                                 | 300                         | 155                   | 12.43             | 4.20              | 17.83                  | 1,3       |
|                                              | Seene-õapüreesupp (mahe kartul, sibul)                                       | 300                         | 185                   | 7.17              | 6.42              | 27.23                  | 2,00      |
|                                              | Rõstitud sepikukuubikud                                                      | 20                          | 82                    | 4.22              | 1.30              | 12.28                  | 1,00      |
|                                              | Kohupiimakreem                                                               | 100                         | 103                   | 7.28              | 2.65              | 12.13                  | 2         |
|                                              | Maasikakissell (mahe maasikas)                                               | 50                          | 21                    | 0.10              | 0.01              | 5.10                   |           |
|                                              | 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                   |           |
|                                              | Mahlajook (mahe mustsüstra jook)                                             | 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)                                    | 80                          | 230                   | 6.56              | 2.69              | 42.59                  | 1;11;2    |
|                                              | Apelsin (mahe)                                                               | 70                          | 30                    | 0.77              | 0.07              | 7.14                   |           |
|                                              | Värske kurk                                                                  | 100                         | 10                    | 0.60              | 0.10              | 2.10                   |           |
|                                              | TEISIPAEV KOKKU :                                                            |                             | 721                   | 35.06             | 20.86             | 99.03                  |           |
| KOOLILÕUNA                                   | Ahjus küpsetatud punase kalafilee                                            | 50                          | 130                   | 13.68             | 8.46              | 0.05                   | 4         |
|                                              | Kapsa - riisikotlet (mahe riis, kapsas, piim)                                | 50                          | 48                    | 1.79              | 0.84              | 8.52                   | 1;2;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                   |           |
|                                              | Kartulipuder (mahe kartul, piim)                                             | 60                          | 61                    | 1.64              | 0.54              | 12.60                  | 2         |
|                                              | Keedetud rohelised läätsed                                                   | 60                          | 95                    | 6.50              | 0.45              | 14.13                  |           |
|                                              | Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas (mahe uba, porgand)           | 100                         | 26                    | 1.20              | 0.25              | 5.82                   |           |
|                                              | Kastmevalik salatitele                                                       | 5                           | 28                    | 0.06              | 3.05              | 0.11                   | 10;2      |
|                                              | 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                   |           |
|                                              | Soe piparmündi - marjajook                                                   | 75                          | 6                     | 0.12              | 0.04              | 1.53                   |           |
|                                              | 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                   |           |
|                                              | Valge redis                                                                  | 100                         | 16                    | 1.00              | 0.10              | 3.50                   |           |
| KOLMAPAEV KOKKU :                            |                                                                              |                             | 751                   | 34.90             | 29.09             | 87.88                  |           |
| KOOLILÕUNA                                   | Köögililja-riisipüree kanalihaga (mahe kartul, porgand, lillkapsas, brokoli) | 300                         | 190                   | 15.34             | 0.59              | 31.50                  |           |
|                                              | Porgandi - kikerherne püreesupp (mahe porgand, õun)                          | 300                         | 180                   | 6.02              | 7.17              | 21.81                  | 2,00      |
|                                              | Rõstitud sepikukuubikud                                                      | 20                          | 82                    | 4.22              | 1.30              | 12.28                  | 1,00      |
|                                              | Marja- rukkivaht (mahe marjasegu)                                            | 100                         | 88                    | 1.70              | 0.36              | 19.76                  | 1         |
|                                              | Piim                                                                         | 50                          | 32                    | 1.60              | 1.75              | 2.33                   | 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    |
|                                              | Banaan (mahe)                                                                | 70                          | 73                    | 0.84              | 0.21              | 17.01                  |           |
|                                              | Nuikapsas                                                                    | 100                         | 24                    | 0.50              | 0.20              | 6.00                   |           |
|                                              | NELJAPAEV KOKKU :                                                            |                             | 707                   | 31.04             | 14.01             | 115.68                 |           |
| KOOLILÕUNA                                   |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                              | REEDE KOKKU :                                                                |                             |                       |                   |                   |                        |           |
| NADALA KESKINE KOKKU:                        |                                                                              |                             |                       |                   |                   |                        |           |

Lihavabast 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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)