

MHG koolilõuna menüü 04.05- 10.05 1–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Herne- ja aedviljahautis (mahehernes, porgand, uba)	150	106	5.38	1.22	20.36	
	Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud rohelised läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet (mahe mais, peet)	120	56	2.50	0.56	10.83	
	Kastmevalik salatitele	25	140	0.28	15.23	0.53	10;2
	Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Pria piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
ESMASPAEV KOKKU :			871	40.58	28.47	111.86	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka RALF KUTTIS (mahe kartul, sibul)	300	163	13.78	6.64	12.65	
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp KASPAR KUUSMAA (mahe porgand, sibul)	300	195	9.88	6.76	25.04	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Marja-oregano tee	90	2	0.07	0.01	0.38	
	Pria piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Kivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPAEV KOKKU :			830	35.49	33.19	96.70	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud valge kalafilee RALF KUTTIS	50	78	12.30	3.16	0.05	4
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, sibul)	50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3
	Tar-tar kaste RALF KUTTIS	100	67	1.81	5.05	4.53	2
	Ahjukurvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas (mahe uba, porgand)	120	32	1.44	0.30	6.99	
	Kastmevalik salatitele	18	101	0.20	10.96	0.38	10;2
	Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Mahlajook (mahe mustsüstra mahl)	90	22	0.01	0.01	5.17	
	Pria piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	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 :			839	32.84	29.85	112.15	
KOOLILÕUNA	Oasupp veiselihaga (mahe porgand, sibul, kartul)	300	219	15.83	6.86	25.40	1;9
	Tomati - laitsesupp (mahe porgand, sibul)	300	229	16.51	1.27	39.20	
	Hapukoor	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Mannavaht Kevin Aloe	100	127	1.53	0.16	29.42	1
	Täispiim (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	30	167	7.25	13.63	6.07	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Metsiku tüümiani tee	90	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
NELJAPAEV KOKKU :			828	34.84	27.48	114.12	
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	80	141	21.66	5.67	0.79	10
	Köögiviljakotlet (mahe kaalikas, porgand, kartul)	50	38	1.26	0.55	7.55	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukurvitsad ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Punane kapsas, salatilihed, paprika, tomat	120	28	1.40	0.73	5.95	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
	Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mahe apelsin)	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Piparmündi tee	90	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	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 :			868	41.81	30.11	111.13	
NADALA KESKMINNE KOKKU :			847	37.11	29.82	109.19	

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; Örne 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.

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