

MHG koolilõuna menüü 11.05- 17.05 1–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10	
	Kikerhernepilaff (mahe riis, porgand, sibul)	300	401	14.48	3.58	72.79		
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	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 tatar	60	71	2.50	0.72	13.92		
	Kurk, peet, spinat, porgand (mahe peet, porgand)	120	31	1.53	0.36	6.06		
	Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	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		
	Hibiskuse 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)	90	259	7.39	3.03	47.91	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 :			857	36.42	29.44	112.20		
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	161	12.33	3.65	20.37	1;3	
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe riis)	300	243	9.00	9.97	31.68	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Hapukoor	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe banaan)	150	178	5.20	4.64	28.41	2	
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	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	90	52	2.89	2.73	4.13	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
	TEISIPAEV KOKKU :			828	33.72	27.39	113.22	
	KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
Kapsa - riisikotlet (mahe riis, kapsas)		50	61	2.00	2.28	8.50	1;2;3	
Valge kaste maitserohelisega		100	114	1.69	9.60	5.30	1;2	
Ahjuporgandi ribad (mahe)		60	30	0.83	0.61	6.26		
Keedetud pärl kuskuss		60	89	3.07	0.78	17.50	1	
Keedetud kartulid (mahe)		60	62	1.60	0.08	14.20		
Punane kapsas, mais, paprika, rukola (mahe mais)		120	54	2.50	0.56	10.86		
Kastmevalik salatitele		3	17	0.03	1.83	0.06	10;2	
Kodujuust		10	10	1.50	0.40	0.21		
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		
Kummeli 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)		75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42			
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80			
KOLMAPAEV KOKKU :			849	35.99	29.78	112.14		
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga (mahe porgand, sibul, kartul)	300	186	12.50	9.30	14.34	2	
	Minestroone supp lihata (mahe porgand, kartul, sibul, uba)	300	139	5.56	0.72	28.57	1;9	
	Hapukoor	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Mannapuding	75	117	2.64	6.64	11.77	1;2	
	Marjasupp (mahe marjasegu)	75	30	0.21	0.02	6.66		
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6	
	Vesi	90	0	0	0	0		
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43		
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84		
	Pria piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	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 :			850	33.46	29.64	113.39	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3	
	Oakotlet Vegan (mahe porgand, sibul)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10	
	Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2	
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26		
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06		
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13		
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits	120	28	1.25	0.72	6.55		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2	
	Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	11	
	Vesi	90	0	0	0	0		
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43		
	Mahlajook (mahe mustsõstra 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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2	
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00			
REEDE KOKKU :			843	32.64	29.53	112.15		
NADALA KESKMINE KOKKU:			845	34.45	29.16	112.62		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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 aadressil: tootearendus@balticrest.com