

| MHG koolilõuna menüü 24.11- 30.11 1–12 klass |                                                                   | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA                                   | Chilli con carne veisehakkliha (mahe porgand, sibul)              | 150                         | 142                   | 11.73             | 3.83              | 16.16                  |           |
|                                              | Taimne bolognese (hakitud sojaga)                                 | 150                         | 79                    | 6.52              | 1.16              | 11.14                  |           |
|                                              | Röstitud juurseller                                               | 60                          | 26                    | 1.19              | 0.50              | 5.08                   | 9         |
|                                              | Keedetud pasta (mahe)                                             | 60                          | 86                    | 2.81              | 0.66              | 16.38                  | 1,3       |
|                                              | Keedetud roheline läätsed (mahe)                                  | 60                          | 95                    | 6.50              | 0.45              | 14.13                  |           |
|                                              | 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                   |           |
|                                              | Ingveritee sidruniga                                              | 75                          | 1                     | 0.04              | 0.02              | 0.32                   |           |
|                                              | Priia 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                   |           |
|                                              | Kõrvits                                                           | 100                         | 20                    | 0.80              | 0.10              | 4.80                   |           |
| ESMASPAEV KOKKU :                            |                                                                   |                             | 741                   | 34.60             | 20.49             | 105.24                 |           |
| KOOLILÕUNA                                   | Kalkuni-kikerhermesupp (mahe porgand, kartul)                     | 300                         | 161                   | 15.67             | 2.01              | 18.17                  |           |
|                                              | Tomati - roheline läätsesupp (mahe porgand, sibul, läätsed)       | 300                         | 263                   | 16.43             | 1.39              | 43.32                  |           |
|                                              | Hapukoor                                                          | 20                          | 41                    | 0.56              | 4.00              | 0.72                   | 2         |
|                                              | Toorjuustuvaht                                                    | 75                          | 234                   | 3.54              | 21.79             | 5.88                   | 2         |
|                                              | Maasikasupp (mahe maasikas, õunakuup)                             | 75                          | 18                    | 0.15              | 0.06              | 4.36                   |           |
|                                              | Seemne-pähklisegu                                                 | 5                           | 28                    | 1.21              | 2.27              | 1.01                   | 11,6      |
|                                              | Vesi                                                              | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                              | Maitsevesi                                                        | 75                          | 1                     | 0.05              | 0.07              | 0.36                   |           |
|                                              | Soe kummell - apelsini jook (mahe apelsin)                        | 75                          | 3                     | 0.08              | 0.01              | 0.76                   |           |
|                                              | Priia 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    |
|                                              | Banaan (mahe)                                                     | 70                          | 73                    | 0.84              | 0.21              | 17.01                  |           |
|                                              | Värske kurk                                                       | 100                         | 10                    | 0.60              | 0.10              | 2.10                   |           |
|                                              | TEISIPAEV KOKKU :                                                 |                             | 714                   | 28.67             | 30.17             | 79.70                  |           |
| KOOLILÕUNA                                   | Paprika marinaadis kanakintsuliha                                 | 50                          | 83                    | 14.11             | 2.88              | 0                      |           |
|                                              | Peedi-kikerherne kottlet (mahe peet, sibul)                       | 50                          | 64                    | 3.62              | 0.38              | 11.16                  | 1         |
|                                              | Valge kaste maitserohelisega                                      | 100                         | 114                   | 1.69              | 9.60              | 5.30                   | 1,2       |
|                                              | Ahjukõrvitsakuubikud                                              | 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, roheline oad, porgand, nuikapsas (mahe porgand, uba) | 100                         | 26                    | 1.20              | 0.25              | 5.82                   |           |
|                                              | 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 mustsõstramahl)                                   | 75                          | 18                    | 0.01              | 0.01              | 4.31                   |           |
|                                              | Priia 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    |
|                                              | Pirn (mahe)                                                       | 70                          | 30                    | 0.28              | 0.28              | 7.42                   |           |
|                                              | Valge redis                                                       | 100                         | 16                    | 1.00              | 0.10              | 3.50                   |           |
| KOLMAPAEV KOKKU :                            |                                                                   |                             | 748                   | 31.90             | 29.03             | 92.75                  |           |
| KOOLILÕUNA                                   | Kalaseljanka (mahe kartul, porgand, sibul)                        | 300                         | 189                   | 15.64             | 9.68              | 10.22                  | 4         |
|                                              | Värskekapsasupp läätsedega (mahe kapsas, porgand, sibul)          | 300                         | 205                   | 12.17             | 1.01              | 34.61                  |           |
|                                              | Hapukoor                                                          | 20                          | 41                    | 0.56              | 4.00              | 0.72                   | 2         |
|                                              | Marjane sepiuvorm (mahe marjasegu)                                | 100                         | 195                   | 6.12              | 3.06              | 35.95                  | 1,2;3     |
|                                              | Piim (mahe)                                                       | 50                          | 32                    | 1.60              | 1.75              | 2.33                   | 2         |
|                                              | Seemne-pähklisegu                                                 | 10                          | 56                    | 2.42              | 4.54              | 2.02                   | 11,6      |
|                                              | Vesi                                                              | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                              | Maitsevesi                                                        | 75                          | 1                     | 0.05              | 0.07              | 0.36                   |           |
|                                              | Hibiskuse tee                                                     | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                              | Priia 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                   |           |
|                                              | Nuikapsas                                                         | 100                         | 24                    | 0.50              | 0.20              | 6.00                   |           |
|                                              | NELJAPAEV KOKKU :                                                 |                             | 725                   | 33.37             | 26.68             | 89.47                  |           |
| KOOLILÕUNA                                   | Ahusealiha                                                        | 50                          | 95                    | 15.52             | 3.62              | 0                      |           |
|                                              | Kapsa - riisikottlet (mahe riis, piim, kapsas)                    | 50                          | 48                    | 1.79              | 0.84              | 8.52                   | 1,2;3     |
|                                              | Bechamelli kaste (valge kaste)                                    | 100                         | 208                   | 2.94              | 18.12             | 8.30                   | 1,2       |
|                                              | Keedetud odrakruup                                                | 60                          | 68                    | 1.74              | 0.42              | 14.87                  | 1         |
|                                              | Kartulipuder (mahe kartul, piim)                                  | 60                          | 61                    | 1.64              | 0.54              | 12.60                  | 2         |
|                                              | Keedetud pärl kuskuss                                             | 60                          | 78                    | 2.69              | 0.72              | 15.31                  | 1         |
|                                              | Punane kapsas, salatilihed, paprika, kurk (mahe kapsas)           | 100                         | 21                    | 1.14              | 0.58              | 4.56                   |           |
|                                              | 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                   |           |
|                                              | Piparmündi tee                                                    | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                              | Priia piimatooted (mahe piim)                                     | 75                          | 41                    | 2.43              | 1.97              | 3.43                   | 2         |
|                                              | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                         | 30                          | 86                    | 2.46              | 1.01              | 15.97                  | 1,11;2    |
|                                              | Oun (mahe)                                                        | 70                          | 28                    | 0.14              | 0.25              | 6.93                   |           |
|                                              | Porgand (mahe)                                                    | 100                         | 34                    | 1.00              | 0.40              | 7.70                   |           |
| REEDE KOKKU :                                |                                                                   |                             | 777                   | 32.95             | 32.94             | 91.38                  |           |
| NADALA KESKMINNE KOKKU:                      |                                                                   |                             | 741                   | 32.3              | 27.86             | 91.71                  |           |

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; Örne sepi, Eesti Pagar; Rukisepik, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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