

MHG koolilõuna menüü 10.11- 16.11 1–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand, sibul)	150	132	9.11	7.70	7.04	1;2
	Chilli sin carne (mahe porgand, sibul, mais)	150	101	5.08	1.27	18.69	
	Aurutatud liilkapsas (mahe)	60	14	1.06	0.13	3.04	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	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
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU :			755	27.63	29.45	97.89	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe sibul, kartul, porgand, peet, kapsas)	300	118	12.44	1.57	14.11	
	Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe liilkapsas, sibul)	300	274	7.98	16.09	24.75	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Hapukoor	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega (mahe mari)	150	126	7.79	3.16	16.16	1;2
	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	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	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 :		715	34.74	24.19	90.23	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.66	
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, sibul, muna)	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	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	
	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)	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	35.08	29.94	85.51	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, kartul, sibul, kaalikas, liilkapsas)	300	155	15.56	4.50	14.03	4
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kaalikas, kartul, porgand, sibul)	300	216	10.61	6.85	29.50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Brownie	100	395	5.48	23.10	39.84	1;2;3
	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 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)	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 :		792	29.36	33.53	93.87	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss seamaksa- ja hakkliliha (mahe sibul, muna, porgand)	50	117	7.56	5.90	8.33	1;2;3
	Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand, sibul)	50	72	3.88	0.79	10.51	1
	Pimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2.69	0.72	15.31	1
	Punane kapsas, salatlehed, paprika, kurk (mahe kapsas)	100	21	1.14	0.58	4.56	
	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			756	26.88	24.69	111.08	
NADALA KESKMINE KOKKU:			753	30.74	28.36	95.72	

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; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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