

MHG koolilõuna menüü 09.02- 15.02 1–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksakaste (mahe sibul, porgand)	150	114	8.38	6.18	6.59	1,2
	Herne- ja aedviljahautis (mahe uba, porgand)	150	106	5.38	1.22	20.36	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud rohelistes läätsedes (mahe)	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	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Mahlajook (mahe mustsõstra jook)	90	22	0.01	0.01	5.17	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU :			883	34.48	29.19	120.73	
KOOLILÕUNA	Boorš kalkunilihaga (mahe kartul, peet, sibul, porgand)	300	118	12.44	1.57	14.11	
	Köögivilja-läätsepureesupp (mahe lillkapsas, kaalikas, sibul)	300	216	10.61	6.85	29.50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega (mahe marjasegu)	150	126	7.79	3.16	16.16	1,2
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0.10	0.01	0.92	
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
TEISIPAEV KOKKU :			818	39.73	30.35	98.38	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, sibul)	50	83	4.48	0.89	12.40	1
	Piimakaste basiilikuga	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	60	44	3.28	0.25	8.57	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand, nuikapsas (mahe uba, porgand)	120	32	1.44	0.30	6.99	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Kibuvitsa tee	90	0	0	0	0	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPAEV KOKKU :			860	39.12	32.77	106.20	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand, sibul, kaalikas, lillkapsas)	300	155	15.56	4.50	14.03	4
	Boorš läätsedega (mahe kartul, kapsas, sibul, peet, porgand)	300	145	7.71	0.70	25.77	
	Hapukoor	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brownie (mahe peet)	80	329	5.50	19.10	32.45	1;2;3
	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	
	Piparmündi tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV KOKKU :			862	33.07	35.32	103.70	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand, sibul)	50	72	3.88	0.79	10.51	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Ahjukartulid urtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe kaalikas, peet)	120	33	1.68	0.36	6.48	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	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	
	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 :			859	37.01	36.08	99.98	
NADALA KESKINE KOKKU:			856	36.68	32.74	105.8	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraadi 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 põrandaleib, Eesti Pagar.

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