

Eesti teemapäevad

MHG koolilõuna menüü 16.02- 22.02 1–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tillikana poolkoib LÄÄNE-EESTI	80	143	21.62	5.61	1.39	
	Uhhepajatoit ubadega (mahe kartul, porgand, kaalikas, sibul)	300	212	8.47	2.43	42.73	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola (mahe mais, kapsas)	120	54	2.50	0.56	10.86	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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	
	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			899	41.81	34.12	108.64	
KOOLILÕUNA	Hernesupp suitsulihaga LÄÄNE-EESTI (mahe porgand, sibul)	300	286	14.48	15.06	45.44	1
	Karrine tillikapsapureesupp kikerhernestega (mahe tillikapsas, sibul, porgand)	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Rõstitud sepi-kukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Vastlakukkel vahukoorega POHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	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	
	Soe piparmündi - marjajook (mahe marjasegu)	90	7	0.15	0.05	1.84	
	Piimatooted (mahe)	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			831	30.52	36.95	118.59	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga KESK-EESTI (mahe sibul)	50	132	7.07	10.06	3.12	1;3
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, sibul)	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Kupsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, rohelised herned, redis, brokoli (mahe hernes, brokoli)	120	41	3.11	0.31	7.90	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahepiim)	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
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			840	28.59	37.49	100.65	
KOOLILÕUNA	Kana - klimbisupp JÕGEVAMAA (mahe kartul, sibul, porgand)	300	180	15.94	1.49	26.41	1;2;3
	Herne-kartulisupp (mahe hernes, kartul, porgand)	300	239	12.45	0.82	48.89	
	Risipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA (mahe õun)	150	199	2.53	11.59	21.60	2
	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	
	Metsiku tüümiani tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			814	32.72	25.47	115.28	
KOOLILÕUNA	Ahjus kupsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Peedikotlet LOUNA-EESTI (mahe peet, hernes)	50	48	3.95	0.59	6.69	1;2;3
	Pimakaste basillikuga	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud rohelised oad (mahe uba)	60	17	1.07	0.06	4.03	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits (mahe kapsas, kaalikas)	120	28	1.25	0.72	6.55	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Kodujuust	15	16	2.25	0.60	0.32	
	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	
	Kummeli 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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			814	40.26	32.67	93.40	
NADALA KESKMIINE KOKKU:			840	34.78	33.34	107.31	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitainet ei arvutata päeva kaloraali 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, 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