

MHG koollõuna 04.12- 10.12 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	100	191	23.25	10.25	1.48	10
	Bechamelli kaste (valge kaste) (mahe)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud liilkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis (mahe)	150	40	1.99	0.30	8.18	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Pria piimatooted (mahe)	180	101	6.56	4.78	8.15	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk (mahe)	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :		1206		60.52	45.63	138.46	
KOOLLÕUNA	Makaronid hakklühaga (mahe)	350	451	25.38	8.23	67.68	1
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Jääsalat, porgand, redis, kaalikas (mahe)	150	36	1.54	0.38	8.06	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Marja- rukkivaht (mahe)	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Pria piimatooted (mahe)	180	101	6.56	4.78	8.15	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.36	9.02	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	TEISPÄEV KOKKU :		1353		50.60	40.56	198.80
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	100	261	20.61	19.85	0.28	
	Koorekaste peterselliga (mahe)	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Punane kapsas, hernes, porgand, spinat	150	55	3.64	0.56	10.65	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kodujuust	20	20	2.80	0.80	0.48	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe)	180	101	6.56	4.78	8.15	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :		1377		56.13	62.18	153.02	
KOOLLÕUNA	Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega	350	461	21.38	15.65	60.58	1
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	150	63	2.48	0.59	13.16	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Maasika-jogurtidessert (mahe)	150	184	5.26	9.63	18.76	2
	Pria piimatooted (mahe)	180	101	6.56	4.78	8.15	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU :		1508		53.80	55.83	203.37
KOOLLÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	100	206	14.55	11.55	11.01	1;11;3
	Pimaste basiilikuga (mahe)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Peet, kaalikas, tomat, redis (mahe)	150	40	1.61	0.30	8.96	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Pria piimatooted (mahe)	180	101	6.56	4.78	8.15	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :		1221		44.68	49.91	152.40	
NADALA KESKMINE KOKKU:		1333		53.15	50.82	169.21	

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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigaleet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar