

MHG koolilõuna menüü 01.12- 07.12 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karnine kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Valge kaste maitserohelise	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat (mahe mais)	150	61	2.78	0.71	11.66	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Hibiskuse tee	100	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU :			1127	55.46	45.04	127.54	
KOOLILÕUNA	Sealiha-köögiviljakaste (mahe hernes, mais, porgand, sibul)	200	208	13.01	12.36	11.95	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Peakapsas, kõrvits, rohelised herned, redis (mahe kapsas, hernes)	150	49	3.04	0.30	10.24	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis, piim, õun)	150	199	2.53	11.59	21.60	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Ingveritee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Õun (mahe)	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Varske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPAEV KOKKU :			1242	40.65	52.59	154.88	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Peedikuubikud	65	22	0.78	0.42	4.68	
	Keedetud pasta	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Kapsas, rohelised oad, porgand, peet	150	40	1.80	0.38	8.74	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Hernes	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Kummeli tee	100	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Mandariin (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPAEV KOKKU :			1248	57.43	57.43	129.18	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis (mahe lillkapsas)	200	99	12.22	2.59	7.96	
	Aurutatud mais (mahe mais)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe kapsas, kaalikas, peet)	150	42	2.10	0.45	8.10	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Leivakreem õuntega (mahe õun)	100	102	3.02	0.29	21.94	1
	Piim (mahe piim)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Soe piparmündi - marjajook	100	8	0.16	0.06	2.04	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV KOKKU :			1156	43.25	33.95	173.65	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	100	282	25.93	19.42	1.33	
	Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1;3
	Keedetud rohelised läätsed	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Punane kapsas, salatiled, paprika, kurk (mahe kapsas)	150	31	1.72	0.87	6.83	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook (mahe mustsüstra mahl)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	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 :			1270	59.07	50.10	147.45	
NADALA KESKINE KOKKU :			1209	51.17	47.82	146.54	

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; Õhne 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.