

MHG koolilõuna menüü 08.12- 14.12 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkuni - kõõgiviljapada seentega (mahe hernes, mais)	200	252	14.54	15.67	14.03	2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	65	26	0.75	0.55	5.46	
	Keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Kurk, peet, spinat, porgand (mahe peet, porgand)	150	39	1.91	0.45	7.58	
	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	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPAEV KOKKU :			1141	43.34	45.29	140.45	
KOOLILÕUNA	Kõõgivilja pajaroog sealihaga (mahe porgand, kapsas, kaalikas)	200	115	11.44	4.38	8.93	
	Aurutatud lilikapsas (mahe)	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola (mahe kapsas, mais)	150	68	3.12	0.70	13.58	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Marja-jogurtidessert müsliiga (mahe marjasegu)	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Piparmündi 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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPAEV KOKKU :			1214	45.46	44.84	162.64	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe muna, sibul)	100	178	20.63	7.20	7.06	1;2;3
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Rõstitud rooskapsas	65	23	2.28	0.65	2.86	
	Keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1;3
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Hapukapsas, salatilehed, kõrvits, rohelised herned (mahe kapsas, he)	150	49	3.14	0.94	9.98	
	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	
KOLMAPAEV KOKKU :			1113	50.62	43.30	134.32	
KOOLILÕUNA	Saidafilee koorekastmes	200	299	18.11	19.90	11.85	1;2;4
	Ahjuorgandi ribad (mahe porgand)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, rohelised oad (mahe uba)	150	34	1.69	0.30	7.24	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Ouna-kõrvitsakook (mahe õun)	100	274	5.29	14.56	29.77	1;2;3
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Soe kummeli - apelsini jook (mahe apelsin)	100	4	0.11	0.01	1.02	
	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	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPAEV KOKKU :			1462	47.67	64.11	176.04	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Valge kapsas, redis, kaalikas, brokoli (mahe kapsas, kaalikas, brokoli)	150	38	2.31	0.35	8.08	
	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	
	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
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			1146	56.08	44.95	132.10	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			1215	48.63	48.5	149.11	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Öhne 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.