

MHG koolilõuna menüü 15.12- 21.12 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	100	151	27.76	3.90	0.90	
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	22	2.19	0.24	3.83	
	Keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Jäakapsas, 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	
	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
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU :			1067	57.06	36.03	131.07	
KOOLILÕUNA	Makaroniid hakklilhaga (mahe pasta)	350	582	20.55	17.83	83.44	1
	Pimkakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	Peakapsas, kõrvits, rohelistes 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
	Kohupiimakreem	120	123	8.74	3.18	14.55	2
	Maasikakissell (mahe maasikas)	50	21	0.10	0.01	5.10	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook (mahe mustsõstra 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	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPAEV KOKKU :			1485	53.02	51.00	204.54	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpstatud punase kalafilee	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	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	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Keedetud rohelistes laitsed	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Hinakapsas, rohelistes oad, porgand, nuikapsas (mahe uba, porgand)	150	40	1.80	0.38	8.74	
	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	
	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPAEV KOKKU :			1237	58.53	55.87	126.04	
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	200	212	14.52	11.42	13.22	1;2
	Aurutatud mais (mahe mais)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Ahjupartulid ürtidega (mahe kartul)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe 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
	Marja- rukkivaht (mahe marjasegu)	100	88	1.70	0.36	19.76	1
	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	
	Ingvitsee 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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV KOKKU :			1260	43.05	42.94	177.78	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NADALA KESKMINE KOKKU:							

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid 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; Örne 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.