

MHG koollõuna menüü 04.05- 10.05 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	100	151	27.76	3.90	0.90	
	Piimakaste	200	94	3.99	3.67	11.51	1,2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1,3
	Keedetud rohelised läätsed	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet (mahe mais, peet)	150	70	3.12	0.70	13.54	
	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	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	58	3.22	3.03	4.58	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
ESMASPAEV KOKKU :			1148	63.51	37.42	138.58	
KOOLLÕUNA	Hakklihakaste HENRIK OJAMAA	200	190	12.44	10.78	11.21	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	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
	Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Marja-oregano tee	90	2	0.07	0.01	0.38	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	58	3.22	3.03	4.58	2
	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	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
TEISIPAEV KOKKU :			1289	47.36	56.70	150.28	
KOOLLÕUNA	Küpsetatud valge kalafilee RALF KUTTIS	100	156	24.61	6.31	0.10	4
	Tar-tar kaste RALF KUTTIS	100	67	1.81	5.05	4.53	2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	22	0.78	0.42	4.68	
	Keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Hiinakapsas, rohelised 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	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	58	3.22	3.03	4.58	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 :			1079	50.69	41.37	129.31	
KOOLLÕUNA	Chilli con carne KEVIN ALOE (mahe sibul, mais)	200	249	12.59	13.09	21.23	
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	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
	Mannavaht Kevin Aloe	100	127	1.53	0.16	29.42	1
	Taispiim (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Metsiku tüümiani tee	90	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	58	3.22	3.03	4.58	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		
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
NELJAPAEV KOKKU :			1345	42.51	45.50	194.10	
KOOLLÕUNA	Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	160	283	43.33	11.33	1.59	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Ahjupartulid ürtidega (mahe kartul)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud päri kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, tomat	150	35	1.76	0.91	7.43	
	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 (mahe apelsin)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Piparmündi tee	90	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	58	3.22	3.03	4.58	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 :			1305	71.79	51.43	143.29	
NADALA KESKMINE KOKKU:			1233	55.17	46.48	151.11	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitainet ei arvatata päeva kaloraazi 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 sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.