

MHG koollõuna menüü 11.05- 17.05 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	100	155	27.87	4.40	0.69	10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1,2
	Aurutatud liilkapsas (mahe)	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1,3
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Kurk, peet, spinat, porgand (mahe peet, porgand)	150	39	1.91	0.45	7.58	
	Kastmevalk 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	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	
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
ESMASPAEV KOKKU :			1130	56.17	44.97	126.84	
KOOLLÕUNA	Kodune hakklihakaste (mahe porgand, sibul)	200	241	9.15	18.77	9.39	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	65	26	0.75	0.55	5.46	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Hapukapsas, rohelised herned, redis, brokoli (mahe hernes, brokoli)	150	52	3.88	0.39	9.88	
	Kastmevalk salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe banaan)	150	178	5.20	4.64	28.41	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Metsiku tüümiani tee	100	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPAEV KOKKU :			1292	41.32	53.79	164.84	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola (mahe mais)	150	68	3.12	0.70	13.58	
	Kastmevalk salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Kodujuust	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	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		
KOLMAPAEV KOKKU :			1280	58.50	57.39	136.42	
KOOLLÕUNA	Sealha pajaroog kartuli ja köögiviljadega (mahe porgand, kapsas, kartul, sibul)	350	221	15.45	5.81	28.72	
	Röstitud juurseller	65	28	1.29	0.54	5.51	9
	Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, rohelised oad (mahe uba)	150	34	1.69	0.30	7.24	
	Kastmevalk salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mannapuding	75	117	2.64	6.64	11.77	1,2
	Marjasupp (mahe marjasegu)	75	30	0.21	0.02	6.66	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	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	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPAEV KOKKU :			1109	39.56	41.27	149.74	
KOOLLÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	100	231	16.52	13.54	10.80	1,3
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits (mahe kapsas, kaalikas)	150	35	1.57	0.90	8.18	
	Kastmevalk 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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
REEDE KOKKU :			1194	48.18	46.11	147.36	
NADALA KESKMINE KOKKU:			1201	48.75	48.71	145.04	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet, Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.