

MHG koolilõuna menüü 24.11- 30.11 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe porgand, sibul)	200	190	15.64	5.10	21.55	
	Rõstitud juurseller	65	28	1.29	0.54	5.51	9
	Keedetud pasta	65	93	3.04	0.72	17.74	1;3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	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	
	Ingvertee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	Piimatooted (mahe)	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU :			1096	47.65	34.96	148.17	
KOOLILÕUNA	Kalkunipilaff (mahe riis, porgand, sibul)	350	417	19.24	4.44	75.39	
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Peakapsas, kõrvits, rohelised herned, redis (mahe 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
	Toorjuustuvaht	75	234	3.54	21.79	5.88	2
	Maasikasupp (mahe maasikas, õunakuup)	75	18	0.15	0.06	4.36	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Soe kummell - apelsini jook (mahe apelsin)	100	4	0.11	0.01	1.02	
	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	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPAEV KOKKU :			1408	45.08	54.39	186.47	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;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 porgand, uba)	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 mustsõstramahl)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPAEV KOKKU :			1133	54.33	45.00	130.46	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud valge kalafilee	100	122	26.94	0.97	1.06	10;4
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	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
	Marjane sepikuvorm (mahe marjasegu)	100	195	6.12	3.06	35.95	1;2;3
	Piim (mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Hibiskuse tee	100	0	0	0	0	
	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV KOKKU :			1358	61.74	45.33	177.95	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	191	31.05	7.25	0	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Kartulipuder (mahe)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Keedetud pärl kuskuss	65	85	2.91	0.78	16.58	1
	Punane kapsas, salatilihed, 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	
	Piparmündi tee	100	0	0	0	0	
	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			1281	59.74	55.72	139.78	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			1255	53.71	47.08	156.57	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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; Rukisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.