

MHG koolilõuna menüü 10.11- 16.11 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand, sibul)	200	176	12.15	10.27	9.39	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstra jook)	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
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU :			1052	38.14	39.96	137.45	
KOOLILÕUNA	Karmine kalkuni - juustukaste (mahe porgand, sibul)	200	275	16.75	20.41	6.46	2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud riis (mahe riis)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	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
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega (mahe man)	150	126	7.79	3.16	16.16	1;2
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPAEV KOKKU :			1288	49.95	52.66	155.56	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.66	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	22	0.78	0.42	4.68	
	Kartulipuder (mahe kartul)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	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	
	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
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPAEV KOKKU :			1100	44.95	48.23	122.94	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand, sibul)	200	121	16.19	1.98	10.40	4
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	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
	Brownie	100	395	5.48	23.10	39.84	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	
	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 :			1400	46.89	54.01	183.43	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss seamaksa- ja hakklihast (mahe sibul, muna, porgand)	100	234	15.12	11.80	16.65	1;2;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	85	2.91	0.78	16.58	1
	Punane kapsas, salatilehed, 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	
	Ingveritee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	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 :			1171	42.87	43.84	156.05	
NADALA KESKINE KOKKU:			1202	44.56	47.74	151.09	

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.