

| MHGkooli koolilõuna menüü 20.03-24.03.2023 vanus 16-19 ja enam | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|--|--|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA | Hautatud kalkuniliha | 60 | 91 | 12.32 | 4.51 | 0.42 | |
| | Piimakaste | 100 | 87 | 2.00 | 6.33 | 5.76 | 1,2 |
| | Aurutatud rohelised oad | 60 | 20 | 1.22 | 0.07 | 4.61 | |
| | Keedetud riis / mahe riis | 60 | 78 | 1.51 | 0.65 | 16.38 | |
| | Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| | Redis, brokoli, peet, mais / mahe peet | 120 | 56 | 2.60 | 0.43 | 11.48 | |
| | Kastmevalik salatitele / mahe jogurt | 10 | 56 | 0.10 | 6.06 | 0.47 | 10,2 |
| | Seemneseegu / mahe seemned | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| | Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| | Vesi | 180 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| | Mahlajook | 180 | 43 | 0.02 | 0.02 | 10.35 | |
| | Pria piimatooted / mahe piim, keefir | kuni 250 | | | | | 2 |
| | Leivatoodete valik (5 sorti) | 70 | 201 | 5.83 | 2.77 | 36.25 | 1,2 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| Punane kapsas | 100 | 26 | 1.60 | 0.20 | 5.40 | | |
| ESMASPÄEV KOKKU: | | | 818 | 32.39 | 26.70 | 115.80 | |
| Kreemjas läätse - köögiviljakarri | | 150 | 186 | 8.94 | 7.91 | 20.72 | 2 |
| KOOLILÕUNA | Kodune seljanka / mahe kartul | 300 | 347 | 15.15 | 15.25 | 38.41 | |
| | Hapukoore, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| | Rabarberi-rukkivaht | 100 | 121 | 1.59 | 0.36 | 28.81 | 1 |
| | Vesi | 180 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| | Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| | Pria piimatooted / mahe piim, keefir | kuni 250 | | | | | 2 |
| | Leivatoodete valik (5 sorti) | 75 | 215 | 6.24 | 2.97 | 38.84 | 1,2 |
| | Õun / mahe õun | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | |
| Porgand / mahe porgand | 100 | 34 | 1.00 | 0.40 | 7.70 | | |
| TEISIPÄEV KOKKU: | | | 790 | 24.81 | 23.40 | 122.27 | |
| Seljanka lihata / mahe kartul | | 300 | 225 | 2.82 | 12.08 | 27.28 | |
| KOOLILÕUNA | Ahjulõhefileetükid | 60 | 140 | 13.36 | 9.63 | 0.32 | 4 |
| | Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1.90 | 6.04 | 5.67 | 1,2 |
| | Aurutatud mais | 50 | 49 | 1.51 | 0.39 | 10.35 | |
| | Keedetud kartulid / mahe kartul | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| | Keedetud läätsed / mahe läätsed | 50 | 79 | 5.42 | 0.38 | 11.78 | |
| | Peet, kaalikas, porgand, jõhvikad / mahe peet, porgand, kaalikas | 120 | 38 | 1.50 | 0.48 | 8.40 | |
| | Kastmevalik salatitele / mahe jogurt | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| | Seemneseegu / mahe seemned | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| | Punasesõstramorss | 180 | 95 | 0.63 | 0.32 | 22.87 | |
| | Vesi | 180 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| | Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| | Pria piimatooted / mahe piim, keefir | kuni 250 | | | | | 2 |
| | Leivatoodete valik (5 sorti) | 70 | 201 | 5.83 | 2.77 | 36.25 | 1,2 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| Valge redis | 100 | 16 | 1.00 | 0.10 | 3.50 | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU: | | | 842 | 34.08 | 25.85 | 120.72 | |
| Brokoli-juustu kottletid | | 60 | 102 | 5.11 | 3.48 | 13.02 | 1,2,3 |
| KOOLILÕUNA | Köögiviljapüreesupp kanaga / mahe kartul, porgand | 300 | 178 | 7.40 | 9.14 | 18.04 | 2 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 10 | 40 | 1.21 | 0.44 | 7.40 | 1,2 |
| | Maasika-jogurtidessert / mahe jogurt | 130 | 194 | 2.59 | 6.20 | 31.71 | 2 |
| | Vesi | 180 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| | Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| | Pria piimatooted / mahe piim, keefir | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 |
| | Leivatoodete valik (5 sorti) | 70 | 201 | 5.83 | 2.77 | 36.25 | 1,2 |
| | Banaan / mahe banaan | 70 | 73 | 0.84 | 0.21 | 17.01 | |
| Kaalikas / mahe kaalikas | 100 | 31 | 1.00 | 0.30 | 7.30 | | |
| NELJAPÄEV KOKKU: | | | 798 | 23.74 | 22.98 | 125.20 | |
| Köögiviljapüreesupp / mahe kartul, porgand | | 300 | 120 | 2.49 | 5.54 | 16.07 | 2 |
| KOOLILÕUNA | Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga / mahe veisehakkliha | 60 | 112 | 12.37 | 4.19 | 5.92 | 1,2,3 |
| | Koorekaste peterselliga | 100 | 108 | 1.41 | 9.11 | 5.47 | 1,2 |
| | Ahju-porgandi ribad / mahe porgand | 60 | 31 | 0.70 | 1.08 | 5.24 | |
| | Kartulipuder / mahe kartul | 60 | 82 | 1.75 | 2.83 | 12.77 | 2 |
| | Keedetud pärl kuskuss | 60 | 75 | 2.30 | 1.56 | 13.12 | 1 |
| | Valge peakapsas, redis, kaalikas, hernes / mahe kapsas, kaalikas | 120 | 48 | 2.49 | 0.39 | 10.20 | |
| | Kastmevalik salatitele / mahe jogurt | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| | Seemneseegu / mahe seemned | 5 | 27 | 1.14 | 2.19 | 1.24 | 11 |
| | Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| | Vesi | 180 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| | Piparmündi tee | 180 | 22 | 0.00 | 0.00 | 5.39 | |
| | Pria piimatooted / mahe piim, keefir | kuni 250 | | | | | 2 |
| | Leivatoodete valik (5 sorti) | 95 | 272 | 7.91 | 3.76 | 49.20 | 1,2 |
| | Õun / mahe õun | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | |
| Salatilehed | 100 | 19 | 1.28 | 1.81 | 4.32 | | |
| REEDE KOKKU: | | | 856 | 31.67 | 30.37 | 120.89 | |
| Läätsepikkpoiss / mahe läätsed | | 60 | 210 | 8.61 | 2.74 | 36.01 | 1 |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | | 821 | 29.34 | 25.86 | 120.98 | |