

MHG kooli koolilõuna menüü 20.03-24.03.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud riis / mahe riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Redis, brokoli, peet, mais / mahe peet	100	47	2.17	0.36	9.56	
	Kastmevalik salatitele / mahe jogurt	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemneseegu / mahe seemned	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / mahe piim, keefir	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.9	1,2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU:			672	26.20	22.62	94.52	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri / mahe porgand, läätsed		150	186	8.94	7.91	20.72	2
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka / mahe kartul	250	289	12.62	12.71	32.01	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted / mahe piim, keefir	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	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:			660	20.17	19.84	102.78	
Seljanka lihata / mahe kartul		250	188	2.35	10.07	22.73	
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	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	100	31	1.25	0.40	7.00	
	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	150	79	0.52	0.26	19.06	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted / mahe piim, keefir	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115	3.33	1.58	20.72	1,2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			710	28.97	22.88	99.78	
Brokoli-juustu kotletid		50	85	4.26	2.90	10.85	1,2,3
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga	250	148	6.17	7.61	15.03	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Maasika-jogurtidessert	130	194	2.59	6.20	31.71	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted / mahe piim, keefir	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86	2.50	1.19	15.54	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:			653	19.15	19.84	101.33	
Köögiviljapüreesupp		250	100	2.07	4.62	13.4	2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga / mahe veisehakkliha	50	93	10.31	3.49	4.93	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Ahju-porgandi ribad / mahe porgand	50	25	0.58	0.90	4.37	
	Kartulipuder / mahe kartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Valge peakapsas, redis, kaalikas, hernes / mahe kapsas, kaalikas	100	40	2.08	0.32	8.50	
	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	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Piparmündi tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted / mahe piim, keefir	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Õun / mahe õunad	70	28	0.14	0.25	6.93		
Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
REEDE KOKKU:			665	24.63	26.88	88.67	
Läätsepikkpoiss / mahe läätsed		50	175	7.18	2.28	30.01	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			672	23.82	22.41	97.42	