

MHG kooli koolilõuna menüü 20.03-24.03.2023 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	152	20.54	7.52	0.69		
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2	
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99		
	Keedetud riis / mahe riis	65	84	1.64	0.70	17.74		
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08		
	Redis, brokoli, peet, mais / mahe peet	120	56	2.60	0.43	11.48		
	Kastmevalik salatitele / mahe jogurt	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu / mahe seemned	20	110	4.56	8.74	4.97	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	250	132	7.70	6.25	11.40	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40			
ESMASPÄEV KOKKU:			1221	53.63	47.72	148.87		
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	200	243	11.99	17.74	9.40	1,2	
	Aurutatud lillkapsas / mahe lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59		
	Keedetud makaronid / mahe makaron	65	104	2.70	1.91	18.59	1	
	Keedetud kartulid / mahe kartul	65	68	1.73	0.09	15.38		
	Peet, hapukapsas, tomat, oad / mahe peet, tomat	120	33	1.53	0.21	6.81		
	Kastmevalik salatitele / mahe jogurt	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu / mahe seemned	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
	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	250	131	7.90	6.25	11.05	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2	
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU:			1291	43.04	52.37	166.82		
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefileetükid	100	233	22.27	16.04	0.54	4	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2	
	Aurutatud mais	65	64	1.96	0.51	13.46		
	Keedetud kartulid	65	68	1.73	0.09	15.38		
	Keedetud läätsed	65	103	7.04	0.49	15.31		
	Peet, kaalikas, porgand, jõhvikad	120	38	1.50	0.48	8.40		
	Kastmevalik salatitele / mahe jogurt	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu / mahe seemned	20	110	4.56	8.74	4.97	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	250	132	7.70	6.25	11.40	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
KOLMAPÄEV KOKKU:			1373	59.22	55.60	162.51		
KOOLILÕUNA	Lillkapsa - läätsepilaff kanaga	350	488	24.88	14.68	65.85		
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9	
	Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis / mahe peet	120	32	1.56	1.38	7.17		
	Kastmevalik salatitele / mahe jogurt	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu / mahe seemned	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
	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	250	131	7.90	6.25	11.05	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	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:			1499	53.04	56.15	203.20	
	KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga / mahe veisehakkliha	100	186	20.62	6.99	9.87	1,2;3
Koorekaste peterselliga		100	108	1.41	9.11	5.47	1,2	
Ahjuvorgandi ribad / mahe porgand		65	33	0.76	1.17	5.68		
Kartulipuder / mahe kartul		65	89	1.89	3.07	13.84	2	
Keedetud pärl kuskuss		65	81	2.50	1.69	14.22	1	
Valge peakapsas, redis, kaalikas, hernes / mahe kapsas, kaalikas		120	48	2.49	0.39	10.20		
Kastmevalik salatitele / mahe jogurt		20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
Seemnesegu / mahe seemned		20	110	4.56	8.74	4.97	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		250	131	7.90	6.25	11.05	2	
Leivatoodete valik (5 sorti)		100	287	8.32	3.96	51.79	1,2	
Õun / mahe õun		70	28	0.14	0.25	6.93		
Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32			
REEDE KOKKU:			1258	52.20	55.73	145.53		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1328	52.23	53.51	165.39		