Tartu Miina Härma Gümnaasium XL koolilõuna menüü 02.11- 08.11 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	100	155	27.87	4.40	0.69	10
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud lillkapsas	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, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	160	62	2.63	0.65	11.69	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Soe piparmündi - marjajook (mahe marjasegu)	100	8	0.16	0.06	2.04	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPAEV KOKKU:		**1127**	**59.65**	**45.73**	**116.56**	
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga	200	139	9.80	2.66	19.62	1
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Värske kapsas (mahe), kõrvits, aurutatud rohelised herned (mahe), valge redis	160	53	3.34	0.33	11.19	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Kakao - jogurtidessert banaaniga	160	250	4.24	13.01	28.33	2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Hibiskuse tee	100	0	0	0	0	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPAEV KOKKU:		**1220**	**43.91**	**45.27**	**155.11**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	22	0.78	0.42	4.68	
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad (mahe), porgand (mahe), rukola	160	41	2.47	0.44	7.01	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Kodujuust R4%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Ingveritee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**1235**	**62.37**	**58.53**	**112.22**	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakklihaga	350	582	20.56	17.83	83.29	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, keedetud peet (mahe)	160	47	2.22	0.44	8.67	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Riisipuding	110	183	2.58	10.02	20.67	2
	Marjasupp (mahe marjasegu)	50	10	0.15	0.01	2.00	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Mahlajook	100	24	0.01	0.01	5.75	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPAEV KOKKU:		**1692**	**51.44**	**67.90**	**212.76**	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	100	236	17.02	13.97	10.77	1;3
	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
	Keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1
	Keedetud rohelised läätsed	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Punane kapsas (mahe), salatileht, värske paprika (mahe), värske kurk	160	33	1.86	0.88	6.21	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Kummeli tee	100	0	0	0	0	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**1360**	**55.70**	**62.93**	**135.62**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**1327**	**54.61**	**56.07**	**146.45**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com