| | Tartu Miina Härma Gümnaasium XL koolilõuna menüü 09.11- 15.11<br>10–12 klass | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KOOLILÕUNA | Kodune sealihakaste (mahe hapukoor, sibul, porgand) | 200 | 176 | 12.07 | 10.23 | 8.97 | 1;2 |
| | Küpsetatud kaalikapulgad (mahe) | 65 | 26 | 0.75 | 0.55 | 5.46 | |
| | Keedetud riis (mahe) | 65 | 80 | 1.54 | 0.67 | 16.31 | |
| | Keedetud tatar | 65 | 76 | 2.71 | 0.78 | 15.08 | |
| | Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe) | 160 | 43 | 1.90 | 0.32 | 6.99 | |
| | 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 | |
| | Mahlajook (mahe mustsõstra mahl) | 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 |
| | Oun | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | |
| | Värske kapsas (mahe) | 100 | 24 | 1.10 | 0.20 | 5.40 | |
| | **ESMASPAEV KOKKU:** | | **1028** | **40.76** | **41.03** | **119.33** | |
| KOOLILÕUNA | Karrine kalkuni - juustukaste | 200 | 299 | 17.43 | 20.49 | 11.04 | 1;2 |
| | Aurutatud lillkapsas (mahe) | 65 | 16 | 1.14 | 0.14 | 3.29 | |
| | Keedetud riis (mahe) | 65 | 83 | 1.64 | 0.58 | 17.74 | |
| | Ahjukartulid ürtidega (mahe) | 65 | 71 | 1.73 | 0.42 | 15.38 | |
| | Punane kapsas (mahe), aurutatud mais (mahe), värske paprika (mahe), rukola | 160 | 74 | 3.39 | 0.77 | 14.13 | |
| | 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 |
| | Kohupiimamaius marjade (mahe) ja kaerahelvestega | 160 | 166 | 7.79 | 3.16 | 26.14 | 1;2 |
| | Vesi | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 100 | 2 | 0.07 | 0.09 | 0.49 | |
| | Piparmündi 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 | |
| | **TEISIPAEV KOKKU:** | | **1322** | **55.03** | **53.85** | **148.90** | |
| KOOLILÕUNA | Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis | 50 | 144 | 14.27 | 9.37 | 0.65 | |
| | Valge kaste maitserohelisega | 100 | 114 | 1.69 | 9.60 | 5.30 | 1;2 |
| | Röstitud rooskapsas | 65 | 23 | 2.28 | 0.65 | 2.86 | |
| | Kartulipuder (mahe kartul, piim) | 65 | 66 | 1.78 | 0.59 | 13.65 | 2 |
| | Keedetud rohelised läätsed (mahe) | 65 | 103 | 7.04 | 0.49 | 15.31 | |
| | Värske kapsas (mahe), valge redis, kaalikas(mahe), aurutatud brokoli (mahe) | 160 | 42 | 2.59 | 0.39 | 8.83 | |
| | 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 | |
| | 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 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| | Tomat | 100 | 19 | 0.70 | 0.21 | 3.70 | |
| | **KOLMAPAEV KOKKU:** | | **1091** | **51.17** | **49.60** | **106.16** | |
| KOOLILÕUNA | Kala tomati ja paprika (mahe) kastmes | 200 | 139 | 15.17 | 4.47 | 9.78 | 4 |
| | Ahjuporgandi ribad (mahe) | 65 | 32 | 0.57 | 0.49 | 5.01 | |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 65 | 68 | 1.73 | 0.09 | 15.38 | |
| | Keedetud riis (mahe) | 65 | 83 | 1.64 | 0.58 | 17.74 | |
| | Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, aurutatud rohelised oad (mahe) | 160 | 34 | 1.67 | 0.24 | 7.17 | |
| | 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 |
| | Brownie | 110 | 402 | 7.88 | 24.74 | 35.52 | 1;2;3 |
| | Vesi | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 100 | 2 | 0.07 | 0.09 | 0.49 | |
| | Soe kummeli - apelsini jook | 100 | 4 | 0.11 | 0.01 | 1.02 | |
| | 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 | |
| | Kaalikas | 100 | 31 | 1.00 | 0.30 | 7.30 | |
| | **NELJAPAEV KOKKU:** | | **1416** | **51.15** | **59.15** | **164.37** | |
| KOOLILÕUNA | Pikkpoiss (mahe veisehakkliha, muna, sibul) | 100 | 220 | 17.02 | 12.46 | 8.49 | 1;3 |
| | Piimakaste basiilikuga (mahe piim) | 100 | 47 | 2.00 | 1.84 | 5.76 | 1;2 |
| | Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet) | 65 | 36 | 1.25 | 0.48 | 6.79 | |
| | Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul) | 65 | 71 | 1.73 | 0.42 | 15.38 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 65 | 96 | 3.33 | 0.84 | 18.95 | 1 |
| | Hapukapsas, aurutatud brokoli (mahe), kaalikas, aurutatud rohelised herned (mahe) | 160 | 64 | 4.37 | 0.52 | 12.54 | |
| | 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 | |
| | 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 |
| | Kiivi (mahe) | 70 | 33 | 0.70 | 0.28 | 7.49 | |
| | Nuikapsas | 100 | 24 | 0.50 | 0.20 | 6.00 | |
| | **REEDE KOKKU:** | | **1144** | **51.49** | **45.08** | **130.27** | |
| | **NADALA KESKMINE KOKKU:** | | **1200** | **49.92** | **49.74** | **133.81** | |

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