	Tartu Miina Härma Gümnaasium XL koolilõuna menüü 16.11- 22.11 10–12 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihaguljašš	200	174	12.49	8.31	11.93	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	65	32	0.57	0.49	5.01	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	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
	Leivavaht jõhvikatega	110	150	1.96	0.56	33.04	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4%	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	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	265	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	
	ESMASPAEV KOKKU:		**1087**	**66.75**	**36.73**	**116.62**	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	100	146	27.54	3.88	0	
	Karrikaste (mahe piim)	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	22	2.19	0.24	3.83	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1
	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	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	TEISIPAEV KOKKU:		**1203**	**45.12**	**40.89**	**157.15**	
KOOLILÕUNA	Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	200	200	24.45	8.21	7.79	
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**1065**	**58.07**	**39.29**	**117.25**	
KOOLILÕUNA	Azuu veiselihast	350	246	15.45	8.79	26.39	
	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
	Kirsi-jogurtitarretis (mahe jogurt)	160	185	5.23	9.78	18.99	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPAEV KOKKU:		**1202**	**47.07**	**48.02**	**141.31**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	Valge kaste maitseroheliseg a	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Punane kapsas (mahe), salatilehed, 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	
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**1242**	**59.15**	**57.35**	**119.36**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**1160**	**55.23**	**44.46**	**130.34**	

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