Tartu Miina Härma Gümnaasium XL koolilõuna menüü 23.11- 29.11 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe veisehakkliha, sibul)	200	184	16.77	4.05	22.24	
	Röstitud juurseller	65	28	1.29	0.54	5.51	9
	Keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	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	
	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	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
	ESMASPAEV KOKKU:		**1056**	**51.87**	**34.61**	**128.99**	
KOOLILÕUNA	Kalkunipilaff	350	416	19.03	4.33	74.28	
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	22	2.19	0.24	3.83	
	Punane kapsas (mahe), aurutatud mais (mahe), värske paprika, 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
	Kakao-kohupiimakreem marjadega (mahe marjasegu)	160	240	9.70	13.91	17.08	2
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPAEV KOKKU:		**1370**	**56.33**	**47.55**	**171.52**	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Värske kapsas (mahe), valge redis, kaalikas, 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	
	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 (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**1168**	**60.33**	**46.25**	**124.96**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud valge kalafilee	100	118	26.87	0.83	0.47	4
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	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
	Marjane sepikuvorm	110	213	6.92	3.72	38.18	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPAEV KOKKU:		**1366**	**65.40**	**47.21**	**165.38**	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	275	24.84	19.67	0	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	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	
	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
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU:		**1353**	**60.25**	**68.72**	**122.16**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**1262**	**58.84**	**48.87**	**142.6**	

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