Tartu Miina Härma Gümnaasium XL koolilõuna menüü 30.11- 06.12 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	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	
	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPAEV KOKKU:		**1113**	**59.54**	**46.00**	**112.33**	
KOOLILÕUNA	Sealiha-köögiviljakaste	200	208	12.96	12.33	11.69	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	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
	Maasikakreem riisiga (mahe maasikas, jogurt)	160	258	3.08	16.81	23.52	2
	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPAEV KOKKU:		**1291**	**45.78**	**58.73**	**141.55**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	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	
	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**1235**	**62.33**	**58.51**	**112.21**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis (mahe kartul, porgand, sibul))	200	98	12.10	2.53	7.33	
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Hapukapsas, kaalikas, 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
	Leivakreem õuntega	110	124	3.03	0.31	27.42	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe piim)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPAEV KOKKU:		**1171**	**47.54**	**35.27**	**163.80**	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	100	282	25.93	19.42	1.33	
	Tomatikaste	100	33	1.32	0.64	5.65	
	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 (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	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	
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**1255**	**63.00**	**50.91**	**129.28**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**1213**	**55.64**	**49.88**	**131.83**	

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