| Tartu Miina Härma Gümnaasiumi koolilõuna menüü 02.11- 08.11<br>10–12 klass | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KOOLILÕUNA | Kalkuni ahjupraad sinepiga | 60 | 99 | 16.93 | 3.46 | 0.34 | 10 |
| | Herne- ja aedviljahautis ( mahe porgand, uba) | 150 | 105 | 5.29 | 1.17 | 19.85 | |
| | Koorekaste tilliga | 100 | 130 | 1.98 | 10.63 | 6.80 | 1;2 |
| | Aurutatud lillkapsas | 60 | 77 | 1.51 | 0.53 | 16.38 | |
| | Keedetud riis ( mahe) | 60 | 68 | 1.74 | 0.42 | 14.87 | 1 |
| | Keedetud tatar | 60 | 35 | 1.13 | 0.49 | 6.63 | |
| | Jääkapsas, aurutatud mais ( mahe), spinat, tomat | 100 | 11 | 0.90 | 0.21 | 1.68 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.05 | 0.10 | 10;2 |
| | Seemnesegu ( mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme) | 10 | 28 | 1.34 | 2.31 | 0.62 | 11 |
| | Vesi | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 75 | 2 | 0.06 | 0.08 | 0.44 | |
| | Soe piparmündi - marjajook ( mahe marjasegu) | 75 | 2 | 0.05 | 0.02 | 0.38 | |
| | PRIA: piim, keefir ( mahe piim) | 75 | 60 | 4.92 | 2.84 | 3.85 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 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:** | | **847** | **41.11** | **27.76** | **104.75** | |
| KOOLILÕUNA | Külasupp sealihaga ( mahe kartul, porgand, sibul) | 300 | 104 | 7.35 | 2.00 | 14.72 | 1 |
| | Hernesupp lihata (mahe sibul, porgand) | 300 | 77 | 4.36 | 2.43 | 9.41 | 1;2;3 |
| | Kakao - jogurtidessert banaaniga ( mahe jogurt) | 160 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| | Marja toormoos ( mahe marjasegu) | 20 | 63 | 2.23 | 0.61 | 12.28 | |
| | Seemne-pähklisegu ( mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme) | 20 | 27 | 0.50 | 0.40 | 6.04 | 11 |
| | Vesi | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 75 | 85 | 0.19 | 9.15 | 0.31 | 10;2 |
| | Hibiskuse tee | 75 | 21 | 3.00 | 0.80 | 0.42 | |
| | PRIA: piim, keefir ( mahe piim) | 75 | 85 | 4.01 | 6.93 | 1.86 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 128 | 4.70 | 1.67 | 20.39 | 1;2;3 |
| | Mandariin | 70 | 2 | 0.06 | 0.08 | 0.44 | |
| | Värske kurk | 100 | 10 | 0.70 | 0 | 1.40 | |
| | **TEISIPAEV KOKKU:** | | **875** | **37.10** | **28.24** | **112.67** | |
| KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud punase kala filee | 60 | 157 | 16.42 | 10.15 | 0.06 | 4 |
| | Porgandi-kikerherne kotlet ( mahe porgand, sibul) | 50 | 83 | 4.42 | 0.86 | 12.08 | 1 |
| | Koorekaste peterselliga | 100 | 129 | 1.97 | 10.63 | 6.38 | 1;2 |
| | Ahjukõrvitsakuubikud | 60 | 21 | 0.72 | 0.39 | 4.32 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 60 | 89 | 3.07 | 0.78 | 17.50 | 1 |
| | Keedetud kartulid ( mahe) | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| | Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad( mahe), porgand( mahe), rukola | 100 | 26 | 1.55 | 0.28 | 4.38 | |
| | Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.13 | 6.10 | 0.20 | 10;2 |
| | Kodujuust R4-5% | 10 | 10 | 1.50 | 0.40 | 0.21 | |
| | Seemnesegu | 10 | 56 | 2.68 | 4.62 | 1.24 | 11 |
| | Vesi | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 75 | 2 | 0.06 | 0.08 | 0.44 | |
| | Ingveritee sidruniga | 75 | 1 | 0.04 | 0.02 | 0.32 | |
| | PRIA: piim, keefir ( mahe piim) | 75 | 60 | 4.92 | 2.84 | 3.85 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti) | 50 | 205 | 7.53 | 2.67 | 32.62 | 1;2;3 |
| | Oun | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | |
| | Valge redis | 100 | 16 | 1.00 | 0.10 | 3.50 | |
| | **KOLMAPAEV KOKKU:** | | **900** | **40.73** | **38.83** | **94.26** | |
| KOOLILÕUNA | Tomatine frikadellisupp ( mahe veisehkkliha, kartul, porgand, sibul) | 300 | 93 | 16.72 | 2.64 | 0.41 | 10 |
| | Kõrvitsa-läätsepüreesupp ( mahe porgand, sibul) | 300 | 100 | 5.30 | 1.04 | 14.50 | 1 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | 208 | 2.94 | 18.12 | 8.30 | 1;2 |
| | Hapukoor, R 20 % ( mahe) | 20 | 71 | 2.50 | 0.72 | 13.92 | |
| | Riisipuding ( mahe piim) | 110 | 95 | 6.50 | 0.45 | 14.13 | |
| | Marjasupp ( mahe marjasegu) | 50 | 8 | 0.54 | 0.04 | 1.59 | |
| | Seemne-pähklisegu ( mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme) | 10 | 27 | 1.88 | 0.16 | 4.91 | 11 |
| | Vesi | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 75 | 2 | 0.05 | 0.07 | 0.37 | |
| | Mahlajook ( mahe mustsõsra mahl) | 75 | 18 | 0.01 | 0.01 | 4.31 | |
| | PRIA: piim, keefir ( mahe piim) | 75 | 50 | 4.10 | 1.67 | 3.21 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 50 | 128 | 4.70 | 1.67 | 20.39 | 1;2;3 |
| | Banaan ( mahe) | 70 | 60 | 4.92 | 2.84 | 3.85 | |
| | Nuikapsas | 100 | 24 | 0.50 | 0.20 | 6.00 | |
| | **NELJAPAEV KOKKU:** | | **896** | **45.38** | **33.16** | **99.83** | |
| KOOLILÕUNA | Kanahakklihast pikkpoiss | 60 | 169 | 13.04 | 4.25 | 20.05 | 1;3 |
| | Riisikotlet aedviljadega ( mahe, sibul, porgand, muna) | 50 | 216 | 10.49 | 6.79 | 28.87 | 2 |
| | Bechamell kaste (valge kaste) | 100 | 82 | 4.10 | 1.30 | 12.28 | 1 |
| | Keedetud odrakruup | 60 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| | Keedetud pasta ( mahe) | 60 | 183 | 2.58 | 10.02 | 20.67 | 2 |
| | Keedetud rohelised läätsed ( mahe) | 60 | 28 | 0.65 | 0.11 | 5.11 | |
| | Punane kapsas ( mahe), salatileht, värske paprika( mahe), värske kurk | 100 | 21 | 1.17 | 0.55 | 3.88 | |
| | Kastmevalik salatitele | 3 | 2 | 0.06 | 0.08 | 0.44 | |
| | Seemnesegu ( mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme) | 3 | 17 | 0.80 | 1.39 | 0.37 | 11 |
| | Vesi | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 75 | 60 | 4.92 | 2.84 | 3.85 | |
| | Kummeli tee | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | PRIA: piim, keefir ( mahe piim) | 75 | 46 | 2.33 | 3.06 | 2.76 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 15 | 71 | 1.78 | 6.84 | 0.99 | 1;2;3 |
| | Apelsin | 70 | 30 | 0.77 | 0.07 | 7.14 | |
| | Porgand ( mahe) | 100 | 10 | 0.70 | 0.20 | 1.40 | |
| | **REEDE KOKKU:** | | **817** | **33.04** | **33.29** | **92.77** | |
| | **NADALA KESKMINE KOKKU:** | | **867** | **39.47** | **32.26** | **100.86** | |

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