	Tartu Miina Härma Gõmnaasiumi koolilõuna menüü 09.11- 15.11 10–12 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe hapukoor, sibul, porgand)	150	132	9.05	7.67	6.73	1;2
	Chilli sin carne (mahe porgand, sibul, mais)	150	100	5.02	1.24	18.37	
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Keedetud riis (mahe)	60	63	2.23	0.61	12.28	
	Keedetud tatar	60	11	0.67	0.35	0.89	
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	45	1.42	0.28	9.15	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	4	0.10	0.01	0.92	
	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	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
	ESMASPAEV KOKKU:		**865**	**35.80**	**32.43**	**103.46**	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe kartul, punapeet, sibul)	300	132	10.21	7.48	5.09	1;3
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe lillkapsas, sibul)	300	71	2.63	0.80	13.84	1;3
	Röstitud sepikukuubikud	20	33	1.32	0.64	5.65	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	62	1.60	0.08	14.20	
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega (mahe marjasegu, jogurt)	160	85	2.50	0.56	17.16	1
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	20	16	0.61	0.43	2.94	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	56	2.68	4.62	1.24	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPAEV KOKKU:		**878**	**37.48**	**30.16**	**107.07**	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	173	17.12	11.24	0.78	
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, sibul, muna)	50	328	9.60	29.97	24.38	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	61	1.64	0.54	12.60	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	60	95	6.50	0.45	14.13	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	16	0.47	0.09	3.06	
	Värske kapsas (mahe), valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli (mahe)	100	16	0.63	0.15	3.36	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	42	1.53	1.29	6.34	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	60	4.92	2.84	3.85	1;2;3
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.39	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**894**	**44.27**	**34.79**	**96.62**	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, lillkapsas, porgand, sibul)	300	133	13.65	4.25	9.79	1;2;3;4
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kartul, lillkapsas, porgand, sibul)	300	87	4.63	0.93	12.48	1
	Röstitud sepikukuubikud	20	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Brownie (mahe muna, punapeet)	110	77	1.51	0.53	16.38	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	0	0	0	0	0	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4.01	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	60	4.92	2.84	3.85	
	NELJAPAEV KOKKU:		**855**	**38.03**	**30.24**	**106.91**	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss (mahe veisehakkliha, muna, sibul)	50	118	12.38	1.54	13.79	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand, sibul)	50	157	7.03	6.83	15.90	2
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	82	4.10	1.30	12.28	1
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	20	0.28	2.00	0.36	2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	402	7.88	24.74	35.52	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, aurutatud brokoli (mahe), kaalikas, aurutatud rohelised herned	100	40	2.73	0.32	7.84	
	Kastmevalik salatitele	10	2	0.06	0.08	0.44	10;2
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	19	0.70	0.21	3.70	
	REEDE KOKKU:		**940**	**40.53**	**39.67**	**101.74**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**886**	**39.22**	**33.46**	**103.16**	

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