Tartu Miina Härma Gümnaasiumi 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	50	99	16.93	3.46	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, sibul)	150	165	8.97	5.82	19.09	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1.69	0.13	3.04	
	Keedetud riis (mahe)	60	63	2.23	0.61	12.28	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, aurutatud mais(mahe), spinat, tomat	100	38	1.65	0.39	7.29	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	56	2.68	4.62	1.24	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	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPAEV KOKKU:		**891**	**43.71**	**32.31**	**102.16**	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe peet, kartul, porgand)	300	169	15.56	11.65	0.80	3
	Juuriviljapüreesupp (mahe kartul, porgand, kaalikas)	300	214	10.10	6.75	28.54	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Maasikakreem riisiga (mahe maasikas, jogurt)	160	258	3.08	16.81	23.52	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPAEV KOKKU:		**890**	**45.24**	**31.20**	**99.18**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe porgand, sibul)	50	57	3.29	0.35	9.62	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	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	0.09	14.20	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad(mahe), porgand (mahe), rukola	100	18	0.96	0.27	2.79	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**895**	**41.72**	**34.21**	**101.55**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	115	12.60	1.52	13.15	
	Minestroone supp (lihata) (mahe pasta, kartul, porgnad)	300	152	5.96	0.75	30.59	1;9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivakreem õuntega	110	124	3.03	0.31	27.42	11;6
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe piim)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPAEV KOKKU:		**893**	**35.78**	**37.54**	**102.55**	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	173	15.62	6.77	12.11	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	50	65	2.94	0.93	11.54	1;2;3
	Tomatikaste	100	33	1.32	0.64	5.65	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika(mahe), värske kurk	100	21	1.17	0.55	3.88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Mahlajook (mahe mustõstra mahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**809**	**38.77**	**25.75**	**101.32**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**876**	**41.04**	**32.2**	**101.35**	

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