	Tartu Miina Härma Gümnaasiumi koolilõuna menüü 16.11- 22.11 10–12 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kõrvitsa -hernesupp sealihaga (mahe hernes, porgand, sibul)	300	88	16.52	2.33	0	
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe peet, kartul, porgand)	300	61	2.83	1.24	8.78	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Leivavaht jõhvikatega	110	85	2.50	0.56	17.16	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	68	1.74	0.42	14.87	1
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstra 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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.67	0	1.40	
	ESMASPAEV KOKKU:		**831**	**43.81**	**23.74**	**106.84**	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	143	9.33	8.08	8.41	1;2
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe kapsas, porgand, porru)	150	47	1.61	0.76	8.73	1;3
	Karrikaste (mahe piim)	100	62	1.60	0.08	14.20	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	27	0.50	0.40	6.04	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	46	2.32	1.62	5.59	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	21	0.49	0.07	4.97	
	TEISIPAEV KOKKU:		**890**	**36.57**	**38.36**	**96.23**	
KOOLILÕUNA	Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	150	150	18.34	6.16	5.85	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss, porgand, sibul)	50	48	8.08	2.76	7.87	1;2;3
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.51	0.53	6.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	63	2.23	0.61	12.28	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	0.67	0.13	17.50	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad(mahe), porgand(mahe), rukola	100	18	0.96	0.27	2.79	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	1.53	
	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 (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**805**	**42.20**	**25.08**	**99.13**	
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga (mahe kartul, porgand, sibul)	300	157	16.42	10.15	0.06	
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe kaalikas, porgand, kartul)	300	229	8.93	7.17	29.17	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	114	1.69	9.60	5.30	1
	Kirsi-jogurtitarretis (mahe jogurt)	140	65	1.60	0.38	14.20	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	8	0.54	0.04	1.59	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)	80	205	7.53	2.67	36.62	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPAEV KOKKU:		**891**	**43.40**	**36.84**	**93.40**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	319	22.44	5.10	48.34	1
	Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand, kaalikas, sibul)	50	125	6.29	0.62	24.64	
	Valge kaste maitserohelisega	100	41	0.56	4.00	0.72	2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika (mahe), värske kurk	100	21	1.17	0.55	3.88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**938**	**46.88**	**30.39**	**116.41**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**871**	**42.57**	**30.88**	**102.4**	

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