	Tartu Miina Härma Gümnaasium koolilõuna menüü 02.11- 08.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	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	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	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	5	28	0.06	3.05	0.10	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	
	Soe piparmündi - marjajook (mahe marjasegu)	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)	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:		**725**	**35.34**	**26.88**	**85.51**	
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga (mahe kartul, porgand, sibul)	300	173	13.36	4.69	20.22	1
	Hernesupp lihata (mahe sibul, porgand)	300	277	13.38	1.22	56.30	1
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe jogurt)	160	250	4.24	13.01	28.33	2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0.18	0.03	1.25	
	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	
	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPAEV KOKKU:		**757**	**33.23**	**31.38**	**82.48**	
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	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**776**	**38.26**	**32.54**	**82.49**	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe veisehkkliha, kartul, porgand, sibul)	300	169	13.04	4.25	20.05	1;3
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe porgand, sibul)	300	194	9.74	6.68	24.00	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
	Riisipuding (mahe piim)	110	183	2.58	10.02	20.67	2
	Marjasupp (mahe marjasegu)	50	10	0.15	0.01	2.00	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
	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	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPAEV KOKKU:		**756**	**29.23**	**27.54**	**95.90**	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	118	8.51	6.99	5.38	1;3
	Riisikotlet aedviljadega (mahe, sibul, porgand, muna)	50	64	3.63	2.02	7.84	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	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 (mahe), salatilehed, värske paprika(mahe), värske kurk	100	21	1.17	0.55	3.88	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	3	17	0.80	1.39	0.37	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	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)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**782**	**31.44**	**33.61**	**85.81**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**759**	**33.5**	**30.39**	**86.44**	

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