| | Tartu Miina Härma Gümnaasium koolilõuna menüü 16.11- 22.11 4–9 klass | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KOOLILÕUNA | Kõrvitsa -hernesupp sealihaga ( mahe hernes, porgand, sibul) | 300 | 217 | 18.45 | 4.59 | 27.54 | 9 |
| | Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe peet, kartul, porgand) | 300 | 125 | 6.29 | 0.62 | 24.64 | |
| | Hapukoor, R 20 % ( mahe) | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| | Leivavaht jõhvikatega | 110 | 150 | 1.96 | 0.56 | 33.04 | 1 |
| | Täispiim, R 3,8%-4,4% ( mahe) | 50 | 35 | 1.65 | 2.10 | 2.30 | 2 |
| | Seemne-pähklisegu ( mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11;6 |
| | 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 | 0.70 | 0 | 1.40 | |
| | **ESMASPAEV KOKKU:** | | **741** | **43.12** | **21.55** | **90.43** | |
| KOOLILÕUNA | Kalkun karri marinaadis | 50 | 73 | 13.77 | 1.94 | 0 | |
| | Köögivilja-kikerherne vokiroog ( mahe kapsas, porgand, porru) | 150 | 61 | 2.83 | 1.24 | 8.78 | |
| | Karrikaste ( mahe piim) | 100 | 61 | 2.69 | 2.35 | 7.39 | 1;2 |
| | Aurutatud brokoli ( mahe) | 60 | 20 | 2.02 | 0.22 | 3.53 | |
| | Keedetud rohelised läätsed ( mahe) | 60 | 95 | 6.50 | 0.45 | 14.13 | |
| | 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 | 0.05 | 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) | 60 | 154 | 5.64 | 2.01 | 24.47 | 1;2;3 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| | Kõrvits | 100 | 20 | 0.80 | 0.10 | 4.80 | |
| | **TEISIPAEV KOKKU:** | | **708** | **34.94** | **12.43** | **109.76** | |
| KOOLILÕUNA | **Läti stiilis kana õunte ja sibulatega** | 150 | 150 | 18.34 | 6.16 | 5.85 | |
| | Hirsi - porgandikotlet ( mahe hirss, porgand, sibul) | 50 | 49 | 2.13 | 0.90 | 7.87 | 1;2;3 |
| | Röstitud punane peet ürtidega | 60 | 34 | 1.15 | 0.44 | 6.26 | |
| | Keedetud kartulid ( mahe peet) | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 60 | 89 | 3.07 | 0.78 | 17.50 | 1 |
| | Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad( mahe), porgand( mahe), ruko | 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 ( 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 | |
| | 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 |
| | Oun ( mahe) | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | |
| | Valge redis | 100 | 16 | 1.00 | 0.10 | 3.50 | |
| | **KOLMAPAEV KOKKU:** | | **711** | **39.73** | **21.38** | **89.23** | |
| KOOLILÕUNA | Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga ( mahe kartul, porgand, sibul) | 300 | 182 | 16.33 | 4.46 | 19.52 | |
| | Kaalika-kikerhernepüreesupp ( mahe kaalikas, porgand, kartul) | 300 | 229 | 8.93 | 7.17 | 29.17 | 2 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | 82 | 4.10 | 1.30 | 12.28 | 1 |
| | Kirsi-jogurtitarretis ( mahe jogurt) | 140 | 165 | 4.53 | 8.48 | 17.79 | 2 |
| | Marja toormoos | 20 | 7 | 0.18 | 0.03 | 1.25 | |
| | Seemne-pähklisegu ( mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme) | 5 | 29 | 1.35 | 2.37 | 0.58 | 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 | 32.62 | 1;2;3 |
| | Banaan ( mahe) | 70 | 73 | 0.84 | 0.21 | 17.01 | |
| | Nuikapsas | 100 | 24 | 0.50 | 0.20 | 6.00 | |
| | **NELJAPAEV KOKKU:** | | **739** | **35.45** | **20.87** | **98.67** | |
| KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud punase kala filee | 60 | 157 | 16.42 | 10.15 | 0.06 | 4 |
| | Köögiviljakotlet ( mahe kartul, porgand, kaalikas, sibul) | 50 | 39 | 1.34 | 0.64 | 7.28 | 1;3 |
| | Valge kaste maitserohelisega | 100 | 114 | 1.69 | 9.60 | 5.30 | 1;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:** | | **794** | **36.74** | **31.55** | **89.66** | |
| | **NADALA KESKMINE KOKKU:** | | **739** | **38** | **21.56** | **95.55** | |

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