	Tartu Miina Härma Gümnaasium koolilõuna menüü 23.11- 29.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe veisehakkliha, sibul)	150	138	12.58	3.04	16.68	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand, sibul)	150	79	6.43	1.11	10.66	
	Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	27	1.20	0.20	4.36	
	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	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
	ESMASPAEV KOKKU:		**719**	**37.36**	**20.17**	**95.18**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	161	15.58	1.96	17.67	
	Tomati - rohelise läätsesupp (mahe kartul, porgand, lääts)	300	248	13.77	1.12	42.92	9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kakao-kohupiimakreem marjadega (mahe marjasegu)	160	240	9.70	13.91	17.08	2
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPAEV KOKKU:		**701**	**37.87**	**22.96**	**76.88**	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, sibul)	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Värske kapsas(mahe), valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli (mah	100	26	1.62	0.24	5.52	
	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 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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	KOLMAPAEV KOKKU:		**787**	**35.75**	**29.84**	**93.19**	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul, sibul)	300	195	16.48	9.81	10.32	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe kartul, sibul, porgand, kapsas)	300	221	12.57	1.07	37.12	9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marjane sepikuvorm	110	213	6.92	3.72	38.18	1;2;3
	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	
	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)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPAEV KOKKU:		**791**	**40.30**	**27.10**	**96.05**	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	137	12.42	9.84	0	
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas, muna, riis)	50	50	2.01	1.03	8.46	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, aurutatud brokoli (mahe), kaalikas, aurutatud rohelise	100	40	2.73	0.32	7.84	
	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	
	Piparmündi 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)	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU:		**785**	**32.58**	**38.98**	**78.45**	
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**757**	**36.77**	**27.81**	**87.95**	

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