

Tartu Miina Härma Gümnaasiumi koolilõuna menüü 05.10- 11.10		Valmistoidu	Toiduenergia,	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud,	Allergeen
10–12 klass		kaal, grammi	kcal	grammi	grammi	grammi	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega (mahe hapukoor, sibul)	150	125	8.96	7.65	5.39	1;2
	Aedviljakarni übadega(mahe sibul, porgand)	150	159	5.57	8.51	15.23	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	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	46	1.97	0.49	8.77	
	Kastmevalik salatitele	10	68	0.15	7.32	0.24	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	3	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	22	0.01	0.01	5.17	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU:			810	32.61	25.43	109.38	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand, sibul, muna)	300	165	17.01	6.20	10.07	3;4
	Koorene kõõpivilja-nuudlisupp (mahe kartul, porru, sibul)	300	178	5.36	6.65	24.54	1;2;9
	Kakao-kohupiimavaht	140	244	10.47	15.00	15.73	2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	5	57	2.70	4.74	1.17	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	4	0.10	0.01	0.92	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPAEV KOKKU:			825	49.12	37.02	68.11	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Peedi-kohupiimakottlet (mahe muna, peet, rohelised herned)	50	49	4.07	0.70	6.68	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	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
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad (mahe), porgand(mahe), rukola	100	31	1.86	0.33	5.26	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	3	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	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:			816	40.02	25.84	102.54	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga (mahe kartul, sibul, porgand)	300	183	13.06	6.73	17.97	1
	Brokolipureesupp (mahe kartul, brokoli, sibul)	300	209	8.42	9.89	20.42	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja- rukkivaht (mahe marjasegu)	100	120	1.53	0.33	27.76	1
	Täispiim, R 3.8%-4.4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Ingvertee sidruniga	75	2	0.05	0.02	0.38	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	192	7.06	2.51	30.58	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV KOKKU:			846	35.64	28.50	109.35	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	75	13.83	1.95	0.30	
	Porgandikottlet seesamiseemnetega (mahe porgand, muna)	50	83	2.48	3.38	10.21	1;11;2;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 rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas (mahe), salataurend, värske paprika(mahe), värske kurk	100	25	1.40	0.66	4.66	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.10	4.88	0.16	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	3	23	1.07	1.85	0.50	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 (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
REEDE KOKKU:			890	43.41	27.07	111.37	
NADALA KESKINE KOKKU:			837	40.16	28.77	100.15	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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

Tartu Miina Härma Gümnaasiumi koolilõuna menüü 12.10- 18.10		Valmistoidu	Toiduenergia,	Valgud,	Rasvad,	Süsivesikud,	Allergeen
10–12 klass		kaal, grammi	kcal	grammi	grammi	grammi	
KOOLILÕUNA	Sidrunheinakana	50	76	12.38	2.50	0.81	1;4;7
	Toru-koogivijajahautis ingveri ja kuusistauguga (mahe kapsas, sibul)	150	60	2.40	8.58	14.60	1;7;9
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Röstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	32	1.43	0.24	5.24	
	Kastmevalik salatitele	3	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	3	23	1.07	1.85	0.50	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 (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	256	9.41	3.34	40.78	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:			886	43.17	29.63	104.06	
KOOLILÕUNA	Pho-st inspireeritud veiselihasupp (mahe porgand, sibul)	300	194	12.79	7.09	19.34	4
	Koogivija ja nisumunade supp brokoli ja uuauga (mahe uua, sibul)	300	131	5.46	0.92	24.92	1;4;7;9
	Kookose-riisipuding röstitud seesamiga	140	227	3.96	12.11	24.70	11;2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	10	86	4.06	7.11	1.75	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	22	0.01	0.01	5.17	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISIPAEV KOKKU:			815	32.71	31.90	93.15	
KOOLILÕUNA	Sidrunheina ja laimiga küpsetatud lõhe	60	144	13.29	9.64	1.11	1;4;7
	Kartuli-seenekottlet (mahe kartul, sibul, muna)	50	59	2.19	0.67	11.53	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Värske kapsas (mahe), vaige redis, kaalikas (mahe), aurutatud brokoli (mahe)	100	31	1.94	0.29	6.63	
	Kastmevalik salatitele	2	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	3	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Ingveritee sidruniga	75	2	0.05	0.02	0.38	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPAEV KOKKU:			887	40.00	31.67	106.21	
KOOLILÕUNA	Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja laimiga	300	228	14.35	22.59	18.95	4
	Hapukapsasupp läätsedega (mahe lääts, porgand, sibul)	300	210	10.13	1.21	37.76	1
	Mango-kookoskreem laimiga	140	249	2.70	17.47	20.60	2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	5	86	4.06	7.11	1.75	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPAEV KOKKU:			838	31.87	51.97	87.46	
KOOLILÕUNA	Vietnami moodsid sealiha	50	122	10.95	8.43	0.82	1;4;7
	Kikerherne kottlet ehk falafel (mahe porgand, sibul, kikerherned)	50	57	3.29	0.35	9.62	1
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, aurutatud brokoli (mahe), kaalikas (mahe), aurutatud rohelised herned (mahe)	100	48	3.28	0.39	9.41	
	Kastmevalik salatitele	2	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu	3	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe piparmündi - marjajook	75	7	0.15	0.05	1.84	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Arbuus (mahe)	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU:			893	37.86	31.54	111.68	
NADALA KESKINE KOKKU:			864	37.12	35.34	100.51	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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

Tartu Miina Härma Gümnaasiumi koolilõuna menüü 19.10- 25.10		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
10-12 klass							
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov (mahe hapukoor, sibul)	150	126	8.52	7.64	6.06	1;2
	Köögivilja-kikerheme vokiroog (mahe kapsas, porgand)	150	61	2.83	1.24	8.78	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2.02	0.22	3.53	
	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	46	1.97	0.49	8.77	
	Kastmevalik salatitele	10	141	0.31	15.25	0.51	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	3	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Ingveritee sidruniga	75	2	0.05	0.02	0.38	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Pärm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU:			870	33.33	33.45	106.02	
KOOLILÕUNA	Kanasupp spinatiga (mahe kartul, porgand, sibul)	300	142	15.23	13.27	26.04	
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand, uba)	300	152	5.96	0.75	30.59	1;9
	Banaani-kakao chia puding (mahe jogurt)	140	184	5.94	6.67	26.68	2
	Kirsi toormoos	20	12	0.17	0.03	2.91	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Kummell tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPAEV KOKKU:			800	42.26	35.78	108.78	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga (mahe muna, sibul)	50	147	8.05	10.96	4.32	1;2;3
	Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss, porgand, sibul)	50	49	2.13	0.90	7.87	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud rohelised läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad(mahe), porgand(mahe), rukola	100	31	1.86	0.33	5.26	
	Kastmevalik salatitele	2	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	3	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	22	0.01	0.01	5.17	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	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:			828	34.94	31.41	96.57	
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	203	15.59	10.15	12.14	2;4
	Läätse-juurviljapüreesupp (mahe porgand, kaalikas, sibul)	300	286	17.15	7.15	38.46	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Kohupiimavorm (mahe muna, jogurt, hapukoor)	100	151	11.77	3.33	18.10	1;2;3
	Maasikakissell	50	11	0.10	0.01	2.60	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	10	86	4.06	7.11	1.75	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV KOKKU:			813	48.42	29.13	86.69	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, kaalikas)	50	39	1.34	0.64	7.28	1;3
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Ahjupartid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika(mahe), värske kurk	100	25	1.40	0.66	4.66	
	Kastmevalik salatitele	15	141	0.31	15.25	0.51	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	3	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe piparmündi - marajook	75	7	0.15	0.05	1.84	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
REEDE KOKKU:			877	39.93	29.80	108.27	
NADALA KESKMINE KOKKU:			838	39.78	31.91	101.27	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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