

Tartu Miina Härma Gümnaasium koolilõuna menüü 05.10- 11.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega (mahe hapukoor, sibul)	150	125	8.96	7.65	5.39	1;2
	Aedviljakarri ubadega (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	38	1.65	0.39	7.29	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	3	17	0.80	1.39	0.37	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 (mahe), keefir	75	50	4.10	2.36	3.21	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	
ESMASPÄEV KOKKU:			771	31.17	23.16	106.16	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand, sibul, muna)	300	165	17.01	6.20	10.07	3;4
	Koorene köögivilja-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 päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	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 (mahe), keefir	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
	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	
TEISIPÄEV KOKKU:			734	45.04	33.49	58.49	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Peedi-kohupiimakotlet (mahe muna, peet, rohelistes 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 rohelistes oad (mahe), porgand (mahe), rukola	100	26	1.55	0.28	4.38	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	3	17	0.80	1.39	0.37	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 (mahe), keefir	75	50	4.10	2.36	3.21	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	
KOLMAPÄEV KOKKU:			795	38.61	24.84	100.82	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga (mahe kartul, sibul, porgand)	300	183	13.06	6.73	17.97	1
	Brokolipüreesupp (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 päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	115	4.23	1.50	18.35	1;2;3
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU:			759	31.97	27.00	96.35	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	75	13.83	1.95	0.30	
	Porgandikotlet 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 rohelistes 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	8	45	0.10	4.88	0.16	10;2
	Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	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 (mahe), keefir	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
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
REEDE KOKKU:			767	38.31	24.68	93.44	
NADALA KESKMINE KOKKU:			765	37.02	26.63	91.05	

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 Gümnaasium koolilõuna menüü 12.10- 18.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sidrunheinakana	50	76	12.38	2.50	0.81	1;4;7
	Toru-koogiviinajanaus ingveri ja kuuslauguga (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
	Rõstitud 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	27	1.20	0.20	4.36	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	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 (mahe), keefir	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	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPAEV KOKKU:			723	37.98	23.04	85.89	
KOOLILÕUNA	Pho-st inspireeritud veiselihasupp (mahe porgand, sibul)	300	194	12.79	7.09	19.34	4
	Koogivilja ja riisnuudli supp brokoli ja ubadega (mahe uba, sibul)	300	131	5.46	0.92	24.92	1;4;7;9
	Kookose-riisipuding rõstitud 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 päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	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 mustsõstra mahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: piim (mahe), keefir	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISIPAEV KOKKU:			746	29.58	28.70	86.92	
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), valge redis, kaalikas (mahe), aurutatud brokoli	100	26	1.62	0.24	5.52	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	3	17	0.80	1.39	0.37	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 (mahe), keefir	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
	Oun (õun)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPAEV KOKKU:			803	35.93	29.19	95.91	
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-kookosekreem 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 päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), keefir	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	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:			745	27.39	46.40	81.50	
KOOLILÕUNA	Vietnami moodsid sealiha	50	122	10.95	8.43	0.82	1;4;7
	Kikerherne kottlet ehk talafel (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
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kurkuminiis (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	40	2.73	0.32	7.84	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	3	17	0.80	1.39	0.37	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 (mahe), keefir	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
	Arbuus (mahe)	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU:			760	32.40	28.57	92.63	
NADALA KESKINE KOKKU:			755	32.66	31.18	88.57	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraadi 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 Gümnaasium kooli koolilõuna menüü 19.10-25.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov (mahe hapukoor, sibul)	150	126	8.52	7.64	6.06	1,2
	Kõõgivilja-kikerherne vokiroom (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	
	Jäakapsas, 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 päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	3	17	0.80	1.39	0.37	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 (mahe), keefir	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
ESMASPÄEV KOKKU:			761	31.72	23.25	103.33	
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 päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), keefir	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
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPÄEV KOKKU:			739	39.55	34.62	99.91	
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 roneiseed oad (mahe), porgand (mahe), rukola	100	26	1.55	0.28	4.38	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	3	17	0.80	1.39	0.37	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 (mahe), keefir	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
KOLMAPÄEV KOKKU:			772	32.58	29.46	89.89	
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	203	15.59	10.15	12.14	2;4
	Läätse-juurviljapureesupp (mahe porgand, kaalikas, sibul)	300	286	17.15	7.15	38.46	2
	Rõstitud sepiukuubikud	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 päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), keefir	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
	Kalamäär	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	
NELJAPÄEV KOKKU:			774	46.23	26.27	85.40	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Kõõgiviljakotlet (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
	Kupsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Ahjukaartulid 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, salatlehed, värske paprika (mahe), värske kurk	100	21	1.17	0.55	3.88	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemne, kõrvitsaseemne)	3	17	0.80	1.39	0.37	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 (mahe), keefir	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
REEDE KOKKU:			799	38.45	22.63	106.14	
NADALA KESKINE KOKKU:			769	37.71	27.25	96.93	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com