

Tartu Miina Härma Gümnaasium 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)	200	167	11.94	10.20	7.19	1,2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	160	62	2.63	0.65	11.69	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10,2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Mahlajook	100	24	0.01	0.01	5.75	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	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:			1024	41.59	40.85	119.97	
KOOLILÕUNA	Kalapada (mahe porgand)	200	118	15.14	3.45	6.88	4
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Varske kapsas (mahe), kõrvits, aurutatud rohelised herned (mahe), valge redis	160	53	3.34	0.33	11.19	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10,2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Kakao-kohupiimavaht	160	275	12.08	17.31	16.61	2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Soe kummeli - apelsini jook	100	4	0.11	0.01	1.02	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1,2,3
	Varske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Varske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPAEV KOKKU:			1225	57.13	50.37	131.04	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	22	0.78	0.42	4.68	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad (mahe), porgand (mahe), rukola	160	41	2.47	0.44	7.01	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10,2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Piparmündi tee	100	0	0	0	0	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	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:			1116	60.23	47.05	109.96	
KOOLILÕUNA	Hakkliha-kõogiviljapada (mahe porgand, kapsas, kaalikas)	200	126	11.57	4.87	9.47	
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, keedetud peet (mahe)	160	47	2.22	0.44	8.67	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10,2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Ouna - odravaht	110	131	1.38	0.45	30.76	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4%	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Ingveritee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1,2,3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV KOKKU:			1209	44.18	37.84	170.33	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	149	27.66	3.90	0.60	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Punane kapsas (mahe), salatitünned, varske paprika (mahe), varske kurk	160	33	1.86	0.88	6.21	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10,2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Hibiskuse tee	100	0	0	0	0	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	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:			1157	63.50	44.39	119.53	
NADALA KESKMINE KOKKU:			1146	53.33	44.1	130.17	

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

Tartu Miina Härma Gümnaasium koolilõuna menüü 12.10- 18.10		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
10–12 klass							
KOOLILÕUNA	Sidrunheinakana	100	151	24.76	5.01	1.61	1;4;7
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Rõstitud suvikõrvits	65	19	1.20	0.50	2.75	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	160	43	1.90	0.32	6.99	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Kummeli tee	100	0	0	0	0	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPAEV KOKKU:			1141	61.69	46.14	111.55	
KOOLILÕUNA	Mehhiko veisehakklihlapada (mahe mais)	200	212	15.53	4.95	28.27	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Punane kapsas (mahe), aurutatud mais (mahe), värske paprika (mahe), rukola	160	74	3.39	0.77	14.13	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Kookose-nisipuding rõstitud seesamiga	140	227	3.96	12.11	24.70	11;2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISIPAEV KOKKU:			1327	49.21	47.65	171.13	
KOOLILÕUNA	Sidrunheina ja laimiga küpsetatud lõhe	100	240	22.14	16.06	1.84	1;4;7
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	32	0.57	0.49	5.01	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärli kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Värske kapsas (mahe), valge redis, kaalikas (mahe), aurutatud brokoli (mahe)	160	42	2.59	0.39	8.83	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Ingveritee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPAEV KOKKU:			1213	56.62	56.80	115.72	
KOOLILÕUNA	Kalkuniriso (mahe riis, mais, porgand, sibul)	350	396	20.01	4.45	69.19	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Ahju-porgandi ribad	65	32	0.57	0.49	5.01	
	Kõrvitsa-kartulipuder	65	29	0.91	0.49	5.64	2
	Hlinakapsas, tomat, nuikapsas, aurutatud rohelistes oad (mahe)	160	34	1.67	0.24	7.17	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Mango-kookosekreem laimiga	140	249	2.70	17.47	20.60	2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Hibiskuse tee	100	0	0	0	0	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	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:			1599	52.46	62.86	202.54	
KOOLILÕUNA	Vietnami moodi sealih	100	244	21.90	16.85	1.64	1;4;7
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud kurkumini	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	hapukapsas, aurutatud brokoli (mahe), kaalikas (mahe), aurutatud rohelistes herned (mahe)	160	64	4.37	0.52	12.54	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Soe piparmündi - marjajook	100	8	0.16	0.06	2.04	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	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:			1240	55.39	58.33	121.69	
NADALA KESKINE KOKKU:			1304	55.07	54.36	144.53	

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:

toitearendus@harcimrest.com

Tartu Miina Härma Gümnaasium koolilõuna menüü 19.10- 25.10 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov (mahe hapukoor, sibul)	200	168	11.37	10.19	8.09	1,2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	22	2.19	0.24	3.83	
	Keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	160	62	2.63	0.65	11.69	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Ingveritee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPAEV KOKKU:			1010	42.11	40.95	116.09	
KOOLILÕUNA	Kanagulašš (mahe porgand)	200	177	14.35	7.36	12.71	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	32	0.57	0.49	5.01	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Värske kapsas, kõrvits, aurutatud rohelised herned (mahe), valge redis	160	53	3.34	0.33	11.19	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Banaan-kakao chia puding (mahe jogurt)	140	184	5.94	6.67	26.68	2
	Kirsi toormoos	20	12	0.17	0.03	2.91	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Kummeli tee	100	0	0	0	0	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	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:			1182	50.47	43.84	143.14	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga (mahe muna, sibul)	100	295	16.10	21.92	8.64	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1
	Keedetud rohelised läätsed	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Hinnakapsas, aurutatud rohelised oad (mahe), porgand (mahe), rukola	160	41	2.47	0.44	7.01	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	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:			1302	53.28	62.03	125.41	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand, sibul)	200	139	15.17	4.47	9.78	4
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, keedetud peet (mahe)	160	47	2.22	0.44	8.67	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	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	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Hibiskuse tee	100	0	0	0	0	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Banaan (banaan)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPAEV KOKKU:			1214	56.57	37.88	157.85	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	100	151	27.76	3.90	0.90	
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	65	26	0.75	0.55	5.46	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika (mahe), värske kurk	160	33	1.86	0.88	6.21	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.49	
	Soe piparmündi - marjajook	100	8	0.16	0.06	2.04	
	PRIA: piimatooted (mahe piim)	100	67	5.46	3.15	4.28	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:			998	57.50	34.94	110.12	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			1141	51.99	43.93	130.52	

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