

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 25.09-29.09.2023 II kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia , kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Borš hapukapsa ja sealihaga	300	332	13,9	13,1	38,6
	Kohupiima-jogurti maiuspala	150	166,5	5,7	4,2	25,8
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	Pria piim R 2,5	100	58	3	2,5	5,7
	Toores mahe porgand	100	31	0,5	0,4	15
ESMASPÄEV KOKKU:			702,5	27,04	21,07	109,7
KOOLILÕUNA	Aedviljapada	140	206,3	8,08	13,9	11,02
	Aurutatud kartul /mahe	150	157,4	30,76	3	3,54
	Porgandi-sellerisalat	50	55,1	5,87	3,48	1,22
	Kamajook	150	169,5	6,8	3,6	26,9
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	PRIA piim R 2,5	100	58	3		5,7
	Mahe õun /ploom	100	36	0,2	2,5	11
	Kapsasalat porruga	50	24,1	3,53	1,1	0,57
TEISIPÄEV KOKKU:			821,4	62,18	28,45	84,55
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka kartuliga	300	242	18,6	10,4	1,3
	Hapukoor R 20	20	43,2	0,6	4,2	0,8
	Mannavaht	150	194	1	0,1	46,5
	Piim /mahe	100	58	3	2,5	5,7
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	Kiivi /õun	100	44	0,8	0,6	14,2
KOLMAPÄEV KOKKU:			696,2	27,94	18,67	93,1
KOOLILÕUNA	Böfstroganov /mahe veiseliha	150	265	15,7	12	8,9
	Keedetud makaron	100	168	2,4	4,9	28
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	Suvikõrvitsa-porgandi-õunasalat	50	21	1	0,2	5,7
	Porgandisalat	50	23	0,5	0,2	4,6
	PRIA piim 2,5	200	116	6	5	11,4
	MAHE köögivilj /kaalikas,peakapsas/	100	28	1,3	0,2	6,4
NELJAPÄEV KOKKU:			736	30,84	23,37	89,6
KOOLILÕUNA	Hakklihakiirsupp	300	222	14,3	11,9	15,4
	Marja tarretis	150	139	3	0,3	30,7
	Vahukoor	30	109,8	0,6	9,5	5,5
	Piiim	100	58	3	2,5	5,7
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	Mahe õun,banaan	100	36	0,2	0,2	22
	Maitsevesi	100	0,3	0	0	0
REEDE KOKKU:			680,1	25,04	25,27	103,9
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			727,24	34,608	23,366	96,17