

Tartu Maarja Kooli koolieine menüü 01.09-05.09.2025		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLIEINE	Piima-mannasupp	250	235	10,2	7,94	30,5
	Soe võileib singi ja juustuga	35	98,1	3,79	5,71	7,28
	Õun	100	48,3	0	0	10,9
	Marjamahedik	100	84,66	1,41	0,57	16,6
ESMASPÄEV KOKKU:			416,28	11,96	14,22	65,28
KOOLIEINE	Tatar aurutatud	200	228	4,48	10,12	28,4
	Hakklihakaste	100	79,8	2,98	0,5	15,1
	Porgandisalat	50	16,2	0,3	0,1	2,8
	Rukkileib	20	46,6	0,56	0,32	9,66
TEISIPÄEV KOKKU:			393,98	11,29	11,04	55,96
KOOLIEINE	Veiseliha kaste	100	119	7,44	5,27	9,61
	Riis keedetud	150	198	4,59	4,8	37,8
	Redise salat hapukoorega	50	5,15	0,3	0,05	0,7
	Rukkileib	30	69,9	0,84	0,48	5,49
KOLMAPÄEV KOKKU:			410,85	14,46	13,81	53,6
KOOLIEINE	Magushapu kanaliha	100	100,8	5,02	5,69	6,75
	Riis keedetud	150	198	4,59	4,8	37,8
	Rukkileib	20	46,6	0,56	0,32	9,66
	Kakaojook	100	99,1	2,97	2,67	15,2
	Maitsevesi	150	6,08	0,21	0,04	1,02
NELJAPÄEV KOKKU:			424,05	16,3	12,98	70,43
KOOLIEINE	Ahjukartul	200	215	4,18	6,22	34,1
	Kodujuust hapukoorega	50	54	5,5	3	1,2
	Rukkileib	10	21,8	0,56	0,11	4,64
	Jogurtijook	100	84,66	1,41	0,57	16,6
REEDE KOKKU:			418,68	14,51	13,99	56,54
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			412,77	13,7	13,29	55,8