

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 02.06-06.06.2025		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Kartuli-hakklihasupp	300	271	12,1	13,4	19,7
	Kohupiimavaht /mahe/ toormoosiga	150	148,3	0,8	0,1	35,6
	Leiva ja sepiku valik	40/20	135,8	3,9	1	27,8
	Piim/PRIA	100	57,6	3,3	2,5	5,3
	Moos	30	60,9	0,1	0,1	15
	Kaalikas/PRIA	50	15,3	0,5	0,2	3,7
	Porgand/PRIA	50	16,9	0,5	0,3	3,9
ESMASPÄEV KOKKU:			705,8	21,2	17,6	111
KOOLILÕUNA	Kapsa-valge oa kotletid riivleiva paneeringus	100	136	2,91	6,45	18,8
	Kartuipüree	150	150	2,8	9,5	23,1
	Kõrvitsa-õunasalat	30	15,3	0,2	0,1	3,3
	Porgandisalat /mahe	30	13,3	0,1	0,1	2,7
	Kamajook /PRIA piim 2,5	200	226	9	4,8	35,8
	Pirn /melon	100	48	0,4	0,4	20
	Leiva ja sepiku valik	40/20	135,8	3,9	1	15
TEISIPÄEV KOKKU:			724,4	19,31	22,35	118,7
KOOLILÕUNA	Kartuli-makaronisupp kanalihaga	300	240	10,7	9,1	28,2
	Mannapuding kisselliga	100/100	281	3,1	8,3	47,5
	Leiva ja sepiku valik	40/20	135,8	3,9	1	15
	Valge kapsas/redis	50	13,5	0,4	0,2	5,1
KOLMAPÄEV KOKKU:			670,3	18,1	18,6	95,8
KOOLILÕUNA	Köögiviljaragu sealihaga	150	291	18,2	18,8	12,8
	Keedetud kartul /mahe	200	194	3,2	4,8	34,2
	Kaalika-ananassi-porgandisalat	30	11,1	0,2	0,1	2,6
	Peedi-õunasalat	30	25,2	0,3	1,3	4
	Leiva ja sepiku valik	40/20	135,8	3,9	1	27,8
	Piim/PRIA	100	57,8	3,3	2,6	5,3
Banaan/õun PRIA		50	25	0,3	0,2	8
NELJAPÄEV KOKKU:			739,9	29,4	28,8	94,7
KOOLILÕUNA	Kartulisalat singiga	200	278	12,4	15,2	30,4
	Mahlajook	200	110	0,4	0	53,2
	Leiva ja sepiku valik	40/20	135,8	3,9	1	27,8
	Saiake	60	261	3,6	6,9	38,8
REEDE KOKKU:			784,8	20,3	23,1	150,2
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			725,04	21,662	22,09	114,08