Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 02.11.-06.11.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste/mahe hakkliha/	120	179,6	11,5	10,2	10,2
	Sõmer tatar/mahe/	150	180	6,3	2,1	34,8
	Porgandi-apelsinisalat	50	53,5	0,5	1,3	5
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,8	1,9	25,2
	PRIA piim R2,5	100	57,8	3,3	2,6	5,3
	Banaan/pirn	100	44	0,8	0,6	18,5
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62
	ESMASPÄEV KOKKU:		**684,7**	**27,22**	**18,72**	**107,62**
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp/mahe porgand/	300	210	9,9	12,5	16,08
	Seemnesegu/kõrvitsa ja päevalilleseemned	15	81	3,4	6,6	3,7
	Marjakissell	130	139	2,97	0,02	30,95
	Vahukoor	30	109,8	0,6	9,5	5,5
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	1,92	25,15
	Porgand/mahe	100	32,4	0,6	0,2	8,5
	Mahe piim	100	57,8	3,3	2,6	5,3
	TEISIPÄEV KOKKU:		**763,8**	**25,56**	**33,34**	**95,18**
KOOLILÕUNA	Kanafileekaste mahe kikerherneste ja mahe porgandiga	150	209	14,4	11,9	7,6
	Mahe kartul	100	130	2,84	2,74	24,12
	Kaalika-nuikapsasalat	50	20,2	0,2	1,3	4,3
	Suvikõrvitsa-porgandi-õunasalat	50	21	1	0,3	5,7
	PRIA piim R 2,5	100	57,8	3,3	2,6	5,3
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,8	1,9	25,2
	PRIA /pirn	100	42,2	0,4	0,4	10,6
	Jogurtijook	150	123	4,2	3	21
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**737**	**31,14**	**24,14**	**103,82**
KOOLILÕUNA	Kalkuni-aedviljasupp	300	179	12,22	7,7	14,44
	Hapukoor	20	43,2	0,6	4,2	0,8
	Jõhvika-mannavaht	100	100	1,08	0,22	23,48
	Piim	100	58	3	2,5	4,6
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	0,4	1,1
	Kaalikas/mahe	100	38,2	1,37	0,3	9,1
	PRIA piim r2,5	200	105,6	6,6	5,2	10,6
	NELJAPÄEV KOKKU:		**657,8**	**29,66**	**20,52**	**64,12**
KOOLILÕUNA	Pilaff köögivilja ja sealihaga	250	480	14	20	53,4
	Kodujuustu-jogurtikaste	50	31,8	1,5	1,5	3,3
	Kapsa-porgandisalat	50	27,9	0,3	1,6	5,1
	Pirn	70	30	0,4	0,4	10,6
	PRIA /piim 50 ,keefir 50/	100	54,8	0,28	0,28	7,42
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	0,4	1,1
	Mahlajook	200	25,9	0,2	0	6,28
	REEDE KOKKU:		**784,2**	**21,47**	**24,18**	**87,2**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**725,5**	**27,01**	**24,18**	**91,588**