

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 04.05 -08.05.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud , grammi	
KOOLILÕUNA	Pilaff hakkliha ja kikerhernega/mahe	250	467	16	20	61,5	
	Jogurtikaste maitserohelisega	50	28,4	1,8	1,2	2,4	
	Kaalikasalat rosinaga	30	32	1	1,9	8,7	
	Kapsa-hapukurgisalat	50	22,1	0,56	2,09	4,02	
	PRIA /piim 50 keefir50 /	100	54,8	4,75	2,55	3,22	
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6	
	Õun /banaan	100	31,2	0,2	0,2	13,5	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>750,5</b>	<b>28,25</b>	<b>28,81</b>	<b>117,94</b>	
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp/ilma lihata/ mahe lääts/	300	180	7,5	6,5	21,2	
	Hapukoor	20	40,8	0,6	4	0,7	
	Mannavaht	150	174	2,2	0,3	40,3	
	Piim/mahe	100	56	3,4	2,5	4,8	
	Pria piim/mahe/ ,maitsevesi sidruniga	250	145	7,5	6,3	14,3	
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6	
	Porgand/mahe	100	32,4	0,6	0,2	8,5	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>743,2</b>	<b>25,74</b>	<b>20,67</b>	<b>114,4</b>	
	Maksastroganov porgandiga	150	243	15,3	16,4	8,3	
	Aurutatud kartul /mahe	150	145,6	2,4	3,6	25,6	
	Peedi-õunasalat	30	25,2	0,3	1,3	3	
	Hiinakapsa-tomatisalat	50	14,5	0,52	0,11	2,85	
	PRIA piim R 2,5	100	57,8	3,3	2,6	5,3	
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6	
	PRIA /pirn	100	42,2	0,4	0,4	10,6	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>643,3</b>	<b>26,16</b>	<b>25,28</b>	<b>80,25</b>	
KOOLILÕUNA	Minestrone supp veiselihaga/mahe	300	235,3	14,6	14,83	22,2	
	Kakaokissell	150	126,45	3,12	2,69	22,5	
	Marjakeedis /Rõngu Mahl/	30	39,3	0,15	0,03	9,45	
	Rukkileib /sepik	40/20	135,8	3,6	1	27,8	
	Hapukoor	20	40,8	0,6	4	0,7	
	PRIA piim	200	115,6	6,6	5,2	10,6	
	Kaalikas/mahe	100	38,2	1,37	0,3	9,1	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>743,15</b>	<b>30,04</b>	<b>28,05</b>	<b>102,35</b>	
KOOLILÕUNA	Paneeritud kala/	100	213	21,5	19,8	3	
	Ahjukartul	100	153	2,6	0,2	25,8	
	Kapsasalat tilli ja porruga	50	32,5	0,61	4,09	6,35	
	Kaalikasalat seemnetega	30	22,2	0,2	1,3	4,3	
	PRIA /piim 50 ,keefir 50/	100	54,8	4,75	2,55	3,22	
		Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
		PRIA/ kapsas	100	27,3	0,3	0,2	27,3
	Kamajook /mahe keefir/	100	122	4,26	2,27	10,6	
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>739,8</b>	<b>38,16</b>	<b>31,28</b>	<b>105,17</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>723,99</b>	<b>29,67</b>	<b>26,818</b>	<b>104,022</b>	