

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 04.09.-08.09.2023 kooliastmele		II	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste/mahe hakkliha/		120	179,6	11,5
	Sõmer tatar/mahe/		150	180	6,3
	Porgandi-apelsinisolat		50	53,5	0,5
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10		133,8	4,8
	PRIA piim r2,5		100	57,8	3,3
	Banaan/pirn		100	44	0,8
	Mahlajook		150	36	0,02
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>				<b>684,70</b>	<b>27,22</b>
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp/mahe porgand/		300	210	9,9
	Seemnesegu/kõrvitsa ja päevalilleseemned /mahe		15	81	3,4
	Marjakissell		130	139	2,97
	Vahukoor		30	109,8	0,6
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10		133,8	4,79
	Porgand/mahe		100	32,4	0,6
	Mahe piim		100	57,8	3,3
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>				<b>763,80</b>	<b>25,56</b>
KOOLILÕUNA	Kanafileekaste mahe kikerherneste ja mahe porgandiga		150	209	14,4
	Mahe kartul		100	130	2,84
	Kaalika-nuikapsasalat		50	20,2	0,2
	Suvikõrvitsa-porgandi-õunasalat		50	21	1
	PRIA piim R 2,5		100	57,8	3,3
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10		133,8	4,8
	PRIA /pirn		100	42,2	0,4
	Jogurtijook		100	82	2,8
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>				<b>696</b>	<b>29,74</b>
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp /mahe veiseliha		300	264	14,02
	Hapukoor		20	43,2	0,6
	Jõhvika-mannavaht		100	100	1,08
	Piim		100	58	3
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10		133,8	4,79
	Kaalikas/mahe		100	38,2	1,37
	PRIA piim r2,5		200	105,6	6,6
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>				<b>742,80</b>	<b>31,46</b>
KOOLILÕUNA	Pilaff köögivilja ja sealihaga		250	480	14
	Kodujuustu-jogurtikaste		50	31,8	1,5
	Kapsa-porgandisolat		50	27,9	0,3
	Pirn		70	30	0,4
	PRIA /piim 50, keefir 50/		100	54,8	0,28
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10		133,8	4,79
	Mahlajook		200	25,9	0,2
<b>REEDE KOKKU:</b>				<b>784,20</b>	<b>21,47</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>				<b>734,30</b>	<b>27,09</b>

Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
10,2	10,2
2,1	34,8
1,3	5
1,9	25,2
2,6	5,3
0,6	18,5
0,02	8,62
<b>18,72</b>	<b>107,62</b>
12,5	16,08
6,6	3,7
0,02	30,95
9,5	5,5
1,92	25,15
0,2	8,5
2,6	5,3
<b>33,34</b>	<b>95,18</b>
11,9	7,6
2,74	24,12
1,3	4,3
0,3	5,7
2,6	5,3
1,9	25,2
0,4	10,6
2	14
<b>23,14</b>	<b>96,82</b>
15,7	17,8
4,2	0,8
0,22	23,48
2,5	4,6
0,4	1,1
0,3	9,1
5,2	10,6
<b>28,52</b>	<b>67,48</b>
20	53,4
1,5	3,3
1,6	5,1
0,4	10,6
0,28	7,42
0,4	1,1
0	6,28
<b>24,18</b>	<b>87,20</b>
<b>25,58</b>	<b>90,86</b>