

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 06.05-10.05.2024 kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp köögiviljadega	300	271	12,1	13,4	19,7
	Karamellikissell	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	Köögiviljakotlet	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
	Valgekapsas/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	220	0,4	0,6	26,6
	Leiva ja sepiku valik	40/20	135,8	3,9	1	27,8
	Saiake	60	261	3,6	6,9	38,8
REEDE KOKKU:			894,8	20,3	23,7	123,6
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			747,04	21,662	22,21	108,76

