

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 06.10.-10.10.2025a.		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid leemes	50	70,6	13,75	6,67	1,6
	Makaron keedetud (mahe)	75	116	3,51	2,01	20,5
	Tatar keedetud	75	59,85	2,24	0,38	11,33
	Hapukoorekaste	100	50,5	0,76	3,07	4,82
	Punapeet, frillise salat, hernes, kurk	100	29,03	1,16	0,18	4,74
	Seemnesegu salatile (päevalille-, kõrvitsaseemned mahe)	2	11,7	0,55	0,96	0,06
	Kaste köögiviljadele	3	26,97	0	3	0
	Vesi/maitsevesi	150	6,08	0,21	0,04	1,02
	Õunamahla jook (mahe)	150	42	0,15	0	10,5
	Piimatoodete valik PRIA	50	28,9	1,65	1,3	2,65
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	50	104,7	2,17	1,58	22,5
	Õun (mahe) (PRIA)	100	48,3	0	0	10,9
	Porgand (mahe)(PRIA)	100	32,4	0,6	0,2	5,6
ESMASPÄEV KOKKU:			627,03	26,75	19,39	96,22
Köögiviljalasanje		200	290	9,68	8,49	42
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (kartul mahe)	250	296	12,7	11,3	34
	Hapukoor R20%	10	22,15	0,33	2,15	0,38
	Vanilje panna cotta (jogurt mahe)	100	171	3,94	10,1	16,2
	Marjakaste	20	29,73	0,27	0,16	6,21
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	50	28,9	1,65	1,3	2,65
	Vesi/maitsevesi	150	6,08	0,21	0,04	1,02
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	50	148,9	2,9	2,47	27,19
	Melon	100	18,69	0,42	0,07	3,85
	Nuikapsas (PRIA)	100	24,2	0,5	0,2	4,2
TEISIPÄEV KOKKU:			745,65	22,92	27,79	95,7
Hernesupp		250	246,5	11,25	6,15	31,25
KOOLILÕUNA	Kanahakkliha pikkpoiss	50	60,8	4,7	2,83	3,74
	Jogurtikaste maitserohelisega	50	35,3	1,97	2,05	2,17
	Sektorkartul (mahe) küpsetatud	75	56,62	1,47	0,08	12
	Riis keedetud (mahe)	75	134,85	2,03	3,59	23,25
	Mais,hapukurk, porgand (mahe), salatilehed	100	35,21	0,79	1,44	4,07
	Seemnesegu salatile (päevalille-, kõrvitsaseemned mahe)	3	17,5	0,83	1,44	0,09
	Kaste köögiviljadele	2	18	0	2	0
	Vesi/maitsevesi marjadega	150	4,89	0,11	0,06	0,8
	Teejook sidruniga	150	28,53	0,15	0	6,99
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	50	28,9	1,65	1,3	2,65
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	50	128,7	2,53	1,8	25,99
	Pirn (mahe)(PRIA)	100	46,4	0,3	0	10,2
	Kaalikas (PRIA)	100	30,9	1,1	0,3	4,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			626,6	17,63	17,47	96,65
Oa-suvikõrvitsakotletid		50	94	3,51	4,35	8,8
KOOLILÕUNA	Minestrone supp veiselihaga	300	235,3	11,68	9,3	32,23
	Hapukoor R20%	10	22,15	0,33	2,15	0,38
	Tihe puuviljakissell	150	146,54	0,86	0,18	33,92
	Vahukoor vahustatud 35%	20	105	0,62	9,72	3,8
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	50	28,9	1,65	1,3	2,65
	Vesi/maitsevesi värske kurgiga	150	1,54	0,09	0,02	0,2
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	50	143,9	3,91	1,76	27,42
	Õun (mahe) (PRIA)	100	48,3	0	0	10,9
	Redis (PRIA)	100	14,9	0,8	0,1	1,9
NELJAPÄEV KOKKU:			746,53	19,94	21,56	113,4
Köögiviljasupp kikerherneste ja kookosjoogiga		300	233,1	5,85	9,15	25,92
KOOLILÕUNA	Kartuli-hakkliha ahjuroog (kartul,sibul, hakkliha mahe)	200	284	10,72	10,4	38,24
	Kodujuust	10	20,8	2,6	0,93	0,5
	Porgand ahjus röstitud (mahe)	50	19,75	2,05	0,25	1,75
	Redis, punapeet, hiina kapsas, tomat	100	21,3	0,88	0,34	2,99
	Seemnesegu salatile (päevalille-, kõrvitsaseemned mahe)	3	17,5	0,83	1,44	0,09
	Kaste köögiviljadele	3	26,97	0	3	0
	Vesi/maitsevesi	150	5,62	0,05	0,08	1,23
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	100	57,8	3,3	2,6	5,3
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	50	131,9	1,83	1,53	26,23
	Ploom(mahe)/ploom	70	63,42	0,84	0,14	14,21
	Punane kapsas (mahe)(PRIA)	100	30,9	1,1	0,3	4,7
REEDE KOKKU:			913,06	19,66	17,62	121,16
Herne-kapsapihvid		50	125	4,75	4,25	15
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690,55	22,71	21,98	100,26

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 13.10-17.10.2025.a.		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Veiseliha ahjus küpsetatud (mahe)	50	134,5	12,65	9,3	0
	Koorekaste ürtidega	100	56,5	1,36	3,13	5,7
	Makaronid keedetud (mahe)	75	116	3,51	2,01	20,5
	Tatar keedetud	75	59,85	2,24	0,38	11,33
	Punapeet, jääsalat, kaalikas, tomat	100	30,8	1,07	0,46	4,89
	Seemnesegu salatile (päevalille-, kõrvitsaseemned-mahe)	2	11,7	0,55	0,96	0,06
	Kaste köögiviljadele	3	26,97	0	3	0
	Vesi/maitsevesi	150	4,38	0,14	0,03	0,75
	Teejook sidruniga	100	19,02	0,1	0	4,66
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	50	28,9	1,65	1,3	2,65
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	60	145,3	4,07	2,6	25,26
	Õun (PRIA)	100	48,3	0	0	10,9
	Porgand värsk (mahe)(PRIA)	100	32,4	0,6	0,2	5,6
ESMASPÄEV KOKKU:			714,62	27,94	23,37	92,3
Peedi-ja punaseoa kotlet		50	99,6	5,35	3,04	14,7
KOOLILÕUNA	Kartuli-nuudlisupp kanalihaga (kartul,sibul,porg.mahe)	300	261,65	13,18	11,2	27,81
	Jogurti-marja dessert (maasikas,kirss mahe)	130	150	4,6	3,85	23,8
	Teejook	100	19,02	0,1	0	4,66
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	50	28,9	1,65	1,3	2,65
	Vesi/maitsevesi	150	6,08	0,21	0,04	1,02
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	50	117	3,4	1,43	22,22
	Banaan	100	90,6	1,2	0,2	20,3
	Redis valge (PRIA)	100	14,9	0,8	0,1	1,9
TEISIPÄEV KOKKU:			688,15	25,14	18,12	104,36
Punase läätse-köögiviljasupp		300	132	6,96	3,6	15,69
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss kala hakklihast	50	80,4	10,4	9,45	0,05
	Hapukoorekaste peterselliga	100	63,1	0,95	3,84	6,02
	Kodujuust	20	20,8	2,6	0,93	0,5
	Sektorkartul küpsetatud(mahe)	75	56,62	1,47	0,08	12
	Riis keedetud (mahe)	75	134,85	2,03	3,59	23,25
	Salatilehtede segu, värsk kurk, kõrvits, hapukapsas	100	35,21	0,79	1,44	4,07
	Seemnesegu salatile	3	17,5	0,83	1,44	0,09
	Kaste köögiviljadele	2	18	0	2	0
	Vesi/maitsevesi marjadega	150	4,89	0,11	0,06	0,8
	Õunamahlajook (mahe)	150	42	0,15	0	10,5
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	50	28,9	1,65	1,3	2,65
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	50	128,7	2,53	1,8	25,99
	Õun (mahe)(PRIA)	100	45,7	0,5	0,3	10,1
	Kaalikas (PRIA)	100	30,9	1,1	0,3	4,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			707,57	25,11	26,53	100,72
Pajaroog chili cin carne šampinjonidega		200	135,2	8,54	0,64	20,4
KOOLILÕUNA	Guljašš supp sealihaga (kartul,sibul,porgand mahe)	300	295	11	14,2	30,1
	Hapukoor R20%	10	22,15	0,33	2,15	0,38
	Kama-kohupiimavaht (kohupiim mahe)	110	126	3,07	2,37	23,1
	Toormarjapüree	30	27,5	0,21	0,07	6,23
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	150	86,7	4,95	3,9	7,95
	Vesi/maitsevesi	150	1,54	0,09	0,02	0,2
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	40	99,4	2,09	1,64	18,19
	Ploom (mahe)	70	63,42	0,84	0,14	14,21
	Valge peakapsas (mahe) (PRIA)	100	20	0,8	0,1	4,8
NELJAPÄEV KOKKU :			741,71	23,38	24,59	105,16
Kartuli-riisinuudlisupp ubadega		300	180,6	10,98	6,2	19,45
KOOLILÕUNA	Pilaff hakklihaga	200	357	13,3	13,7	43,7
	Brokkoli aurutatud (mahe)	50	19,75	2,05	0,25	1,75
	Mais (mahe), hernes (mahe), frillise salat, punapeet	100	56,35	2,81	0,4	8,93
	Seemnesegu salatile (päevalille-, kõrvitsaseemned-mahe)	3	17,5	0,83	1,44	0,09
	Kaste köögiviljadele	3	26,97	0	3	0
	Vesi/maitsevesi	150	5,62	0,05	0,08	1,23
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	100	57,8	3,3	2,6	5,3
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	40	93,9	2,04	0,9	18,7
	Pirn (PRIA)	100	46,4	0,3	0	10,2
	Kaalikas värsk (PRIA)	100	30,9	1,1	0,3	4,7
REEDE KOKKU:			712,19	25,78	22,67	94,6
Köögiviljakotletid		50	90,2	2,9	3,7	11,5
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			712,85	25,47	23,06	99,43

