

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 07.09.-11.09.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Sealihakaste šampinjonidega	150	155	10,6	10,3	4,55
	Makaron keedetud (mahe)	75	116	3,51	3,6	20,5
	Tatar keedetud	75	59,85	2,24	0,38	11,33
	Röstitud porgand (mahe)	50	32,91	3,42	0,42	2,92
	Punapeet, salatilehed, hernes (mahe), tomat	100	29,03	1,16	0,18	4,74
	Seemnesegu salatile (päevalille-, kõrvitsaseemned ma	2	11,7	0,55	0,96	0,06
	Kaste köögiviljadele	3	26,97	0	3	0
	Vesi	150	0	0	0	0
	Mahlajook	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
	Oun (mahe) (PRIA)	100	48,3	0	0	10,9
	Porgand (mahe)(PRIA)	100	32,4	0,6	0,2	5,6
ESMASPÄEV KOKKU:			687,76	24,88	21,92	96,25
KOOLILÕUNA	Köögiviljalasanje	200	290	9,68	8,49	42
	Rassolnik veiselihaga(kartul,porgand,sibul,kruup ma	250	196,08	10,75	7,75	26,86
	Hapukoor R20%	10	22,15	0,33	2,15	0,38
	Ounamais kaerahelvestega	70	176,4	3,81	4,5	28,35
	Vaniljekaste	20	79,4	0,3	0,6	18,4
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	50	28,9	1,65	1,3	2,65
	Vesi	150	0	0	0	0
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	50	143,9	3,91	1,76	27,42
	Pirn (PRIA)	100	46,4	0,3	0	10,2
	Redis (PRIA)	100	14,9	0,8	0,1	1,9
TEISIPÄEV KOKKU:			708,13	21,85	18,16	116,16
KOOLILÕUNA	Hernesupp	250	246,5	11,25	6,15	31,25
	Saidafilee ahjus hautatud	50	76,5	11,4	3,44	0
	Tomatine köögiviljakaste	100	40,6	1,1	2,13	3,57
	Pärlikuskuss keedetud	75	91,5	3,3	0,51	17,92
	Kartulipüree (mahe)	100	114	2,24	5,06	14,2
	Mais (mahe),hapukurk, porgand (mahe), frillise salat	100	35,21	0,79	1,44	4,07
	Seemnesegu salatile (päevalille-, kõrvitsaseemned ma	3	17,5	0,83	1,44	0,09
	Kaste köögiviljadele	2	18	0	2	0
	Vesi	150	0	0	0	0
	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
	Apelsin (mahe)	70	33,81	0	0	7,63
	Kaalikas (PRIA)	100	30,9	1,1	0,3	4,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			615,62	24,94	23,79	80,82
KOOLILÕUNA	Oa-suvikõrvitsakotletid	50	94	3,51	4,35	8,8
	Hakklahasupp nuudlitega (kartul,sibul,porgand,nuud	300	226	12,2	10,9	29,7
	Karamellipuding	150	150	4,6	3,85	23,8
	Toormariapüree	30	27,5	0,21	0,07	6,23
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	50	28,9	1,65	1,3	2,65
	Vesi	150	0	0	0	0
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	50	143,9	3,91	1,76	27,42
	Banaan	70	63,42	0,84	0,14	14,21
	Redis (PRIA)	100	14,9	0,8	0,1	1,9
NELJAPÄEV KOKKU:			654,62	24,21	20,15	105,91
KOOLILÕUNA	Köögiviljasupp kikerherneste ja kookosjoogiga	300	233,1	5,85	9,15	25,92
	Kanaliha ahjus küpsetatud	50	70,6	13,75	6,67	1,6
	Soe hapukoorekaste	50	31,55	0,48	1,92	3,01
	Läätsed keedetud (mahe)	75	132	1,98	3,58	22,7
	Riis (mahe)	75	134,85	2,03	3,59	23,25
	Redis, punapeet, hiina kapsas, mais (mahe)	100	21,3	0,88	0,34	2,99
	Seemnesegu salatile (päevalille-, kõrvitsaseemned ma	3	17,5	0,83	1,44	0,09
	Kaste köögiviljadele	3	26,97	0	3	0
	Teejook sidruniga	150	28,53	0,15	0	6,99
	Vesi/maitsevesi	150	0	0	0	0
	Piimatoodete valik PRIA (mahe)	50	28,9	1,65	1,3	2,65
	Leiva-/sepikutoodete valik (5 sorti)	50	131,9	1,83	1,53	26,23
	Oun (mahe) (PRIA)	100	48,3	0	0	10,9
	Punane kapsas (PRIA)	100	30,9	1,1	0,3	4,7
REEDE KOKKU:			703,3	26,23	25,05	105,11
Herne-kapsapihvid		50	125	4,75	4,25	15
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			692	24,86	23,66	96,57

