

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 09.02-13.02.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Seapraad	50/50	280	13,1	11,4	9,5
	Ahju kartul	150	147	2,4	2,6	28
	Peedi-õunasalat	30	25,2	0,3	1,3	3
	Kaalika-porgandisalat	30	20,2	0,2	1,3	4,3
	Mahlajook	200	77,5	0,43	0,13	18,7
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	1,92	25,15
	Õun /pirn	100	48	0,4	0,2	13
	Hapukoorekaste	70	58,8	1,1	3,7	5,1
ESMASPÄEV KOKKU:			790,5	22,72	22,55	106,75
KOOLILÕUNA	Kolme oa supp kartuli ja porgandiga	300	248,6	6,8	12,4	19,7
	Hapukoor	20	43,8	0,66	4,24	0,76
	Karamellikissell/ mahe piim	150	140	4,2	3,7	35,9
	Vaarika toormoos	20	40,6	0,2	0,2	10
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	1,92	25,15
	Porgand/mahe	100	32,4	0,6	0,2	8,5
	Mahe piim	200	115,6	6,6	5,2	10,6
TEISIPÄEV KOKKU:			754,8	23,85	27,86	110,61
KOOLILÕUNA	Paneritud kala /mintai /	100	270,2	20,88	17,28	25,6
	Keedu kartul /mahe kartul	150	145	2,4	3,6	25,6
	Kapsa-kurgi-porrusalat	30	23	0,2	1,3	3,5
	Tomati-paprikasalat	30	26,4	0,3	2,6	1,8
	PRIA piim R 2,5	100	57,8	3,3	2,6	5,3
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	1,92	25,15
	PRIA /pirn	100	42,2	0,4	0,4	10,6
KOLMAPÄEV KOKKU:			698,4	32,27	29,7	97,55
KOOLILÕUNA	Kartuli nuudlisupp kanalihaga	300	261,65	13,18	11,2	27,8
	Banaan	100	90,6	1,2	0,2	20,3
	Aprikoosivaht	100	129	0,7	0,1	31
	Piim R2,5	100	58	3	2,5	5,3
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	0,4	1,1
	Kaalikas/mahe	100	38,2	1,37	0,3	9,1
	PRIA pirn	100	46,3	0,3	0	10,2
NELJAPÄEV KOKKU:			757,55	24,54	14,7	104,8
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid leemes	50	70,6	13,75	6,7	1,6
	Hapukoorekaste	100	66,6	0,99	6,45	1,14
	Keedumakaronid /mahe /	150	232	7	4	41
	Kapsa-tomatisalat	50	22,1	0,56	2,09	4,02
	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
	Õun /mahe /	100	45,7	0,5	0,3	10,1
	Õunamahlajook	150	42	0,15	0	10,5
REEDE KOKKU:			648,8	31,64	22,96	96,18
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			730,01	27,004	23,554	103,178