Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 09.11.-13.11.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Kana-riisisupp köögiviljadega	300	180	7	5,7	22,8
	Hapukoor	20	43,8	0,66	4,24	0,76
	Mahe kohupiima-kamakreem	130	218,4	10	12	47,2
	Marjamoos	30	60,9	0,1	0,1	15
	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
	Õun /banaan	100	31,2	0,2	0,2	13,5
	ESMASPÄEV KOKKU:		**725,9**	**26,05**	**26,76**	**129,71**
KOOLILÕUNA	Köögiviljakotlet	100	204	2,6	12,5	19,7
	Hapukoorekaste	70	58,8	1,1	3,7	5,1
	Keedetud täisterapasta /mahe/	75	131,19	3,9	3,57	19,5
	Porgandisalat päevalilleseemnetega	50	23	0,5	0,2	4,6
	Mahe keefir	200	115,6	6,6	5,2	10,6
	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
	TEISIPÄEV KOKKU:		**698,79**	**20,09**	**27,29**	**93,15**
KOOLILÕUNA	Külasupp /mahe hakkliha/	300	249	3	10,7	32,5
	Hapukoor	20	39,6	0,4	4	0,5
	Leivakreem rosinatega	120	155	2,7	0,6	34
	Vahukoor	30	109,8	0,6	9,5	5,5
	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:		**787,2**	**15,19**	**29,72**	**113,55**
KOOLILÕUNA	Ahjukana	80	212	9,7	16,6	6
	Mahe porgandi-kartulipüree	100	105	2,3	4,2	14,3
	Koorekaste	50	54,12	0,71	4,55	2,75
	Rukkileib /sepik	40/20	135,8	3,6	1	27,8
	Hiinakapsa-tomatikurgisalat	30	22,1	0,3	0,4	1,1
	Punapeedisalat küüslauguga	50	42	0,5	2,2	15
	Kaalikas/mahe	100	38,2	1,37	0,3	9,1
	Mahe piim	200	109,6	6,44	5,1	9,5
	NELJAPÄEV KOKKU:		**718,82**	**24,92**	**34,35**	**85,55**
KOOLILÕUNA	Värskekapsasupp sealihaga	300	184	8,7	8,3	17,7
	Mannapuding	100	217,48	3,09	13,58	20,67
	Marjatoormoos	30	44,56	0,18	0,06	10,95
	PRIA /kapsas	100	27,3	0,3	0,2	27,3
	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
	REEDE KOKKU:		**643,14**	**20,96**	**25,56**	**104,44**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**714,77**	**21,442**	**28,736**	**105,28**