

Tartu Maarja kool: Koolilõuna menüü 11.05-15.05.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
	Kala-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
	Oun /banaan	100	31,2	0,2	0,2	13,5
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>725,9</b>	<b>26,05</b>	<b>26,76</b>	<b>129,71</b>
KOOLILÕUNA	Köögiviljakottlet	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 piim	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
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>698,79</b>	<b>20,09</b>	<b>27,29</b>	<b>93,15</b>
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
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>787,2</b>	<b>15,19</b>	<b>29,72</b>	<b>113,55</b>
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
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>718,82</b>	<b>24,92</b>	<b>34,35</b>	<b>85,55</b>
KOOLILÕUNA	Värskkapsasupp 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
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>643,14</b>	<b>20,96</b>	<b>25,56</b>	<b>104,44</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>714,77</b>	<b>21,442</b>	<b>28,736</b>	<b>105,28</b>

