

Leht 1

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 13.10-17.10.2025.a.		Valmistoi du 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-ma	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.mah	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
	Õunamahla jook (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

Leht 1

KOOLILÕUNA	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
	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-ma	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
	Köögiljakotletid	50	90,2	2,9	3,7	11,5
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		712,85	25,47	23,06	99,43