

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 15.09.-19.09.2025		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Sealihakaste šampinjonidega	150	155	10,6	10,3	4,55
	Makaroni keedetud (mahe)	75	116	3,51	3,6	20,5
	Tatar keedetud	75	59,85	2,24	0,38	11,33
	Rõstitud 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 mahe)	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
	Õun (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
Köögiviljalasanje		200	290	9,68	8,49	42
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga(kartul,porgand,sibul,kruup mahe)	250	196,08	10,75	7,75	26,86
	Hapukoor R20%	10	22,15	0,33	2,15	0,38
	Õunamais 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
Hernesupp		250	246,5	11,25	6,15	31,25
KOOLILÕUNA	Saidafilee ahjus hautatud	50	76,5	11,4	3,44	0
	Tomatine köögiviljakaste	100	40,6	1,1	2,13	3,57
	Pärilkuskuss 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 mahe)	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
Oa-suvikõrvitsakotletid		50	94	3,51	4,35	8,8
KOOLILÕUNA	Hakklihasupp nuudlitega (kartul,sibul,porgand,nuudel m	300	226	12,2	10,9	29,7
	Karamellipuding	150	150	4,6	3,85	23,8
	Toormarjapüree	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
Köögiviljasupp kikerherneste ja kookosjoogiga		300	233,1	5,85	9,15	25,92
KOOLILÕUNA	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 mahe)	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
	Õun (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