	Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 16.11-20.11.2026	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Pilaff hakkliha ja kikerhernega/mahe	250	467	16	20	61,5
	Jogurtikaste maitserohelisega	50	28,4	1,8	1,2	2,4
	Kaalikasalat rosinaga	30	32	1	1,9	8,7
	Kapsa-hapukurgisalat	50	22,1	0,56	2,09	4,02
	PRIA /piim 50 keefir50 /	100	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	Õun /banaan	100	31,2	0,2	0,2	13,5
	ESMASPÄEV KOKKU:		**750,5**	**28,25**	**28,81**	**117,94**
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp/ilma lihata/ mahe lääts/	300	180	7,5	6,5	21,2
	Hapukoor	20	40,8	0,6	4	0,7
	Mannavaht	150	174	2,2	0,3	40,3
	Piim/mahe	100	56	3,4	2,5	4,8
	PRIA piim/mahe/ ,maitsevesi sidruniga	250	145	7,5	6,3	14,3
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	Porgand/mahe	100	32,4	0,6	0,2	8,5
	TEISIPÄEV KOKKU:		**743,2**	**25,74**	**20,67**	**114,4**
KOOLILÕUNA	Maksastroganov porgandiga	150	243	15,3	16,4	8,3
	Aurutatud kartul /mahe	150	145,6	2,4	3,6	25,6
	Peedi-õunasalat	30	25,2	0,3	1,3	3
	Hiinakapsa-tomatisalat	50	14,5	0,52	0,11	2,85
	PRIA piim R 2,5	100	57,8	3,3	2,6	5,3
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	PRIA /pirn	100	42,2	0,4	0,4	10,6
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**643,3**	**26,16**	**25,28**	**80,25**
KOOLILÕUNA	Rassolnik kalaga /kartul mahe/	300	247	14,6	14,83	22,2
	Kakaokissell	150	126,45	3,12	2,69	22,5
	Marjakeedis /Rõngu Mahl	30	39,3	0,15	0,03	9,45
	Rukkileib /sepik	40/20	135,8	3,6	1	27,8
	Hapukoor	20	40,8	0,6	4	0,7
	PRIA piim	200	115,6	6,6	5,2	10,6
	Kaalikas/mahe	100	38,2	1,37	0,3	9,1
	NELJAPÄEV KOKKU:		**743,15**	**30,04**	**28,05**	**102,35**
KOOLILÕUNA	Sealihahautis aedubadega /mahe vage uba/	140	233	10,5	15,8	3
	Ahjukartul /mahe /	100	153	2,6	0,2	25,8
	Kapsasalat tilli ja porruga	50	32,5	0,61	4,09	6,35
	Kaalikasalat seemnetega	30	22,2	0,2	1,3	4,3
	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
	PRIA/ kapsas	100	27,3	0,3	0,2	27,3
	Kamajook /mahe keefiri	100	122	4,26	2,27	10,6
	REEDE KOKKU:		**739,8**	**38,16**	**31,28**	**105,17**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**723,99**	**29,67**	**26,818**	**104,022**