

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 18.11-22.11.2024 kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Kala-riisistupp 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
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>725,9</b>	<b>26,05</b>	<b>26,76</b>	<b>129,71</b>
KOOLILÕUNA	Kapsakotlett	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
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>698,79</b>	<b>20,09</b>	<b>27,29</b>	<b>93,15</b>
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiseliha/mahe/	300	247	14,6	14,8	22,2
	Hapukoor	20	43,8	0,66	4,24	0,76
	Mannavaht	150	174	2,2	0,3	40,3
	Piim	100	57,8	3,3	2,6	5,3
	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>756,4</b>	<b>29,25</b>	<b>26,86</b>	<b>109,61</b>
KOOLILÕUNA	Kurzemestroganov	150	243	15,3	16,4	8,3
	Aurutatud kartul/mahe	150	145,6	2,4	3,6	25,6
	Mahe piim	200	109,6	6,44	5,1	9,5
	Rukkileib /sepik	40/20	135,8	3,6	1	27,8
	Hiiinakapsa-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
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>736,3</b>	<b>29,91</b>	<b>29</b>	<b>96,4</b>
KOOLILÕUNA	Hakklihasupp	300	222	14,3	11,9	15,4
	Kakaokissell	150	126,5	3,1	2,7	22,5
	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>590,16</b>	<b>26,57</b>	<b>18,28</b>	<b>103,97</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>701,51</b>	<b>26,374</b>	<b>25,638</b>	<b>106,568</b>