

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 19.01 - 23.01.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ubadega	150	159	10,6	20	61,5
	Makaronid keedetud	100	115	3,5	3,6	20,5
	Punapeet, salatilehed, tomat,	100	32	1	1,9	8,7
	Röstitud porgand	50	32,9	3,4	0,4	2,9
	PRIA /piim 50 keefir50 /	100	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva ja sepika 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	Minestrone supp veiselihaga/mahe	300	235,3	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	Paneeritud kala/	100	213	21,5	19,8	3
	Ahjukartul	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