

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 23.09.-27.09.2024 kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga	300	332	17,6	15,06	35,7
	Õun /banaan	100	31,2	0,2	0,2	13,5
	Jogurti-kakaokreem	150	208	6,8	7,6	32,6
	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
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>823,7</b>	<b>32,79</b>	<b>27,48</b>	<b>127,25</b>
KOOLILÕUNA	Kapsašnitset	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	Värskekapsasupp veiselihaga /mahe	300	184	8,7	8,3	17,7
	Hapukoor	20	43,8	0,66	4,24	0,76
	Leivakreem rosinatega	120	155	2,7	0,6	34
	Vahukoor	30	107	0,55	8,64	6,68
	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 /piim	100	42,2	0,4	0,4	10,6
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>723,6</b>	<b>21,1</b>	<b>26,7</b>
KOOLILÕUNA	Hakk-kotlett /sealiha /	100	203	9,5	14,4	13
	Mahe porgandi-kartulipüree	100	105	2,3	4,2	14,3
	Koorekaste	50	54,12	0,71	4,55	2,75
	Rukkileib /sepik	40/20	135,8	3,6	1	27,8
	Hiinakapsa-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
	Mahe piim	200	109,6	6,44	5,1	9,5
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>709,82</b>	<b>24,72</b>	<b>32,15</b>	<b>92,55</b>
KOOLILÕUNA	Hakklihasupp	300	222	14,3	11,9	15,4
	Mannapuding	100	217,48	3,09	13,58	20,67
	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>681,14</b>	<b>26,56</b>	<b>29,16</b>	<b>102,14</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>727,41</b>	<b>25,052</b>	<b>28,556</b>	<b>103,056</b>

