

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 25.05-29.05.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Seapraad	50/50	280	13,1	11,4	9,5
	Keedukartul	150	147	2,4	2,6	28
	Peedi-õunasalat	30	25,2	0,3	1,3	3
	Kaalika-porgandisalat	30	20,2	0,2	1,3	4,3
	Õunamahlajook	200	77,5	0,43	0,13	18,7
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	1,92	25,15
	Õun /pirn	100	48	0,4	0,2	13
	Hapukoorekaste	70	58,8	1,1	3,7	5,1
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>790,5</b>	<b>22,72</b>	<b>22,55</b>	<b>106,75</b>
KOOLILÕUNA	Kolme oa supp kartuli ja porgandiga	300	248,6	6,8	12,4	19,7
	Hapukoor	20	43,8	0,66	4,24	0,76
	Karamellikissell/ mahe piim	150	140	4,2	3,7	35,9
	Vaarika toormoos	20	40,6	0,2	0,2	10
	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
	Mahe piim	200	115,6	6,6	5,2	10,6
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>754,8</b>	<b>23,85</b>	<b>27,86</b>	<b>110,61</b>
KOOLILÕUNA	Paneeritud kala	100	270,2	20,88	17,28	25,6
	Keedukartul /mahe kartul	150	145	2,4	3,6	25,6
	Kapsa-kurgi-porrusalat	30	23	0,2	1,3	3,5
	Tomati-paprikasalat	30	26,4	0,3	2,6	1,8
	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>698,4</b>	<b>32,27</b>	<b>29,7</b>	<b>97,55</b>
KOOLILÕUNA	Kartuli nuudlisupp kanalihaga	300	261,65	13,18	11,2	27,8
	Banaan	100	90,6	1,2	0,2	20,3
	Aprikoosivaht	100	129	0,7	0,1	31
	Piim R2,5	100	58	3	2,5	5,3
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	0,4	1,1
	Kaalikas/mahe	100	38,2	1,37	0,3	9,1
	PRIA /pirn	100	46,3	0,3	0	10,2
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>757,55</b>	<b>24,54</b>	<b>14,7</b>	<b>104,8</b>
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatukid leemes	50	70,6	13,75	6,7	1,6
	Hapukoorekaste	100	66,6	0,99	6,45	1,14
	Keedu makaronid /mahe /	150	232	7	4	41
	Kapsa-tomatisalad	50	22,1	0,56	2,09	4,02
	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
	Õun /mahe /	100	45,7	0,5	0,3	10,1
	Õunamahlajook	150	42	0,15	0	10,5
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>648,8</b>	<b>31,64</b>	<b>22,96</b>	<b>96,18</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>730,01</b>	<b>27,004</b>	<b>23,554</b>	<b>103,178</b>













