

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 27.10.-31.10.2025		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Mahe hakklihakaste tomati ja mahe läätsedega	150	225	15	14,1	8,2
	Sõmer tatar/mahe/	100	147	20,4	4,9	28
	Kapsa-ananassisalad marjadega	50	31,5	0,4	2	7,5
	Porgandi-tsukiinisalad	50	66	1	3,3	7
	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
ESMASPÄEV KOKKU:			692,3	45,09	29,02	94,65
KOOLILÕUNA	Rassolnik lihata	320	263,68	11,32	11,56	23,55
	Hapukoor	10	22,1	0,33	2,15	0,38
	Õuna-leivakreem piimaga/PRIA piim/	160	211	4,66	6,31	40,7
	Mahe piim	100	57,8	3,3	2,6	5,3
	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
	TEISIPÄEV KOKKU:		720,78	25	24,74	103,58
KOOLILÕUNA	Sealihahautis aedubadega/mahe/	140	233	10,3	15,1	11,8
	Aurutatud kartul/mahe/	140	105,6	2,74	0,1	24,4
	Kapsasalat paprikaga	50	36,8	0,5	2,09	4,49
	Porgandisalat	50	49,9	1,01	3,3	4,78
	PRIA piim R 2,5	200	115,6	6,6	5,2	10,6
	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
KOLMAPÄEV KOKKU:			716,9	26,34	28,11	91,82
KOOLILÕUNA	Kana-lillkapsasupp kikerhernestega/mahe/	300	218	17	9,47	22,7
	Kakaokissell	150	126,5	3,12	2,69	22,5
	Marjakeedis	30	39,3	0,15	0,03	9,45
	Rukkileib /sepik	40/20	135,8	3,6	1	27,8
	Kamajook	100	122	4,26	2,27	21,1
	Õunamahlajook	100	35,2	0,1	0,1	8
	Kaalikas/mahe	100	38,2	1,37	0,3	9,1
NELJAPÄEV KOKKU:			715	29,6	15,86	120,65
KOOLILÕUNA	Kala-koorekaste köögiviljadega	150	247	10,3	18	11,8
	Riis	100	114	2,21	0,24	26,1
	Hiinakapsa-redisesalat	50	59,8	0,52	1,91	10,4
	Kaalika-porgandisalat	50	37,2	0,62	0,07	9,29
	PRIA /piim 100, keefir 100/mahe/	200	105,6	9,5	5,1	6,44
	Leiva ja sepiku valik	40/20	135,8	3,6	1	27,8
	REEDE KOKKU:		699,4	26,75	26,32	91,83
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			708,876	30,556	24,81	100,506