

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 28.04.-30.04.2025		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi
KOOLILÕUNA	Hakk-kotlett/sealiha	100	203	9,5	14,4
	Kartulipuder	150	147	2,4	2,6
	Peedi-õunasalat	30	25,2	0,3	1,3
	Kaalika-porgandisalat	30	20,2	0,2	1,3
	Mahlajook	200	77,5	0,43	0,13
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	1,92
	Õun /pirn	100	48	0,4	0,2
	Hapukoorekaste	70	58,8	1,1	3,7
ESMASPÄEV KOKKU:			713,5	19,12	25,55
KOOLILÕUNA	Kolme oa supp kartuli ja porgandiga	300	248,6	6,8	12,4
	Hapukoor	20	43,8	0,66	4,24
	Karamellikissell/ mahe piim	150	140	4,2	3,7
	Vaarika toormoos	20	40,6	0,2	0,2
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	1,92
	Porgand/mahe	100	32,4	0,6	0,2
	Mahe piim	200	115,6	6,6	5,2
TEISIPÄEV KOKKU:			754,8	23,85	27,86
KOOLILÕUNA	Mahe/veiseliha guljaš	150	291	18,2	16
	Keedukartul /mahe kartul	150	145	2,4	3,6
	Kapsa-kurgi-porrusalat	30	23	0,2	1,3
	Tomati-paprikasalat	30	26,4	0,3	2,6
	PRIA piim R 2,5	100	57,8	3,3	2,6
	Leiva ja sepiku valik	15/25/10	133,8	4,79	1,92
	PRIA /pirn	100	42,2	0,4	0,4
	Kamajook	50	61	2,13	1,14
KOLMAPÄEV KOKKU:			780,2	31,72	29,56
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			489,748	16,4264	18,01

Süsvivesikud, grammi
13
28
3
4,3
18,7
25,15
13
5,1
110,25
19,7
0,76
35,9
10
25,15
8,5
10,6
110,61
12,8
25,6
3,5
1,8
5,3
25,15
10,6
10,6
95,35
79,05