

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 28.09. - 02.10.2026		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Seapraad	50/50	280	13,1	11,4	9,5
	Ahjukartul	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
	Mahlajook	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
ESMASPÄEV KOKKU:			790,5	22,72	22,55	106,75
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
	Karamellpuding	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
	Piim / mahe	200	115,6	6,6	5,2	10,6
TEISIPÄEV KOKKU:			754,8	23,85	27,86	110,61
KOOLILÕUNA	Paneeritud kala /mintai /	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
KOLMAPÄEV KOKKU:			698,4	32,27	29,7	97,55
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
	Pirn PRIA	100	46,3	0,3	0	10,2
NELJAPÄEV KOKKU:			757,55	24,54	14,7	104,8
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid 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-tomatisalat	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
	Õunamahajook	150	42	0,15	0	10,5
REEDE KOKKU:			648,8	31,64	22,96	96,18
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			730,01	27,004	23,554	103,178