

Tartu Maarja Kooli koolilõuna menüü 29.04-03.05.2024 II kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste	150	246	9,84	15,67	14,3
	Pasta keedetud	100	152,86	5,16	0,95	32
	Tatar aurutatud	70	55,9	2,09	0,35	11,6
	Kapsa-hapukurgisalat	50	22,1	0,56	2,09	4,02
	Peedisalat	50	40,7	0,57	1,69	6,39
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	Õun/PRIA	100	48,3	0	0	13,5
	PRIA /piim 50 keefir 50 /	100	54,8	4,75	2,55	3,22
ESMASPÄEV KOKKU:			735,66	26,91	24,17	109,63
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp/ilma lihata/	300	180	7,5	6,5	21,2
	Hapukoor	20	40,8	0,6	4	0,7
	Mannavaht	150	174	2,2	0,3	40,3
	Piim ,R2,5	100	56	3,4	2,5	4,8
	PRIA piim/mahe/, maitsevesi sidruniga	250	145	7,5	6,3	14,3
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	Porgand/mahe	100	32,4	0,6	0,2	8,5
TEISIPÄEV KOKKU:			743,20	25,74	20,67	114,4
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga	300	263,68	11,32	11,56	23,55
	Kakaokissell	150	126,45	3,12	2,69	22,5
	Marjakeedis /Rõngu Mahl	30	39,3	0,15	0,03	9,45
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	Ploom	100	45,9	0,8	1,2	10
	Piim/PRIA R2,5	200	115,6	6,6	5,2	10,6
NELJAPÄEV KOKKU:			705,93	25,93	21,55	100,7
KOOLILÕUNA	Paneeritud kala	60	135,6	10,44	8,64	4,36
	Riis aurutatud	150	279	4,26	7,28	49,2
	Jogurtikaste maitserohelisega	50	35,3	1,74	2,08	2,41
	Hiiinakapsa-tomatisalat	50	14,5	0,52	0,11	2,85
	Porgandisalat	50	25	0,68	0,68	4,61
	Leiva ja sepiku valik	50	115	3,94	0,87	24,6
	Piim/PRIA R2,5	100	57,8	3,3	2,6	5,3
	Pirn /PRIA	100	42,2	0,4	0,4	10,6
REEDE KOKKU:			704,40	25,28	22,66	103,93
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			577,84	20,77	17,81	85,73