

Tartu Maarja koolieine menüü 15.04-19.04.2024 II kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi
KOOLIEIN L	Kana-aedviljasupp sulajuustuga	250	259,92	12,33	12,72
	Rukkileib	50	118,5	4,95	0,4
	Kiivi	100	47,6	1	0,4
ESMASPÄEV KOKKU:			426,02	18,28	13,52
KOOLIEIN L	Hakklihalasanje	250	297,9	12,5	14,4
	Õunamahla jook	180	69,12	0,13	0,13
	Rukkileib	30	71,1	2,97	0,24
TEISIPÄEV KOKKU:			438,12	15,60	14,77
KOOLIEIN L	Kalkunirisoto	250	349,98	13,38	14,11
	Rukkileib	20	47,4	1,98	0,16
	Paprika	100	28,2	1,1	0,2
	Sidrunimaitsevesi				
KOLMAPÄEV KOKKU:			425,58	16,46	14,47
KOOLIEIN L	Kartuli-porgandipuder	200	152,19	3,03	5,52
	Tomat/hapukoor	50/25	60,45	1,05	5,11
	Banaani piimakokteil	180	115,32	4,11	2,99
	Rukkileib	35	82,95	3,47	0,28
NELJAPÄEV KOKKU:			410,91	11,66	13,90
KOOLIEIN L	Täisterakaerahelbepuder	200	214,9	8,35	5,05
	Või	5	37,45	0,03	4,1
	Võisepik singiga	40	106,19	4,4	4,02
	Piim	150	79,5	4,5	3,75
REEDE KOKKU:			438,04	17,28	16,92
NADALA KESKMINE KOKKU:			427,73	15,856	14,716

Süivesikud, grammi
25,5
23,9
10,7
60,10
30,33
16,85
14,34
61,52
43,53
9,56
6,4
59,49
23,74
2,75
18,43
16,73
61,65
35,87
0,05
13,04
7,2
56,16
59,78