

Koolieine nädalamenüü 03.05-07.05.2021

Tartu Mart Reiniku Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Juurviljapüreesupp, mahe kartuli ja porgandiga	200	152.66	2.67	10.34	13.83
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Banaan	100	104.00	1.20	0.30	24.30
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		388.20	7.91	12.23	62.78

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuliroog hakklihaga, mahe kartuliga	200	231.69	8.03	8.14	32.60
Kaalika - õunasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		386.37	11.83	10.01	63.01

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha - aedviljasupp, mahe kartuli ja porgandiga	200	141.542	7.22	8.939	8.976
Puuviljakissell	130	85.898	0.283	0.086	20.944
Vahukoor	20	70.64	0.5	7	1.398
Leivatoode	40	117.425	3.418	1.71	21.328
Kokku		415.51	11.42	17.74	52.65

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja ahjuroog, mahe kartuli ja porgandiga	200	207.70	5.70	8.35	29.04
Tomati - kurgilõigud	50	6.87	0.32	0.07	1.37
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		389.60	9.54	10.24	65.78

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha - riisiroog köögiviljadega, mahe porgandiga	200	312.88	11.04	13.93	36.80
Peedi - küüslaugusalat	50	30.12	0.80	1.10	4.31
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		433.93	14.50	16.45	57.82

Nädala keskmine:	402.72	11.04	13.33	60.41
10 päeva keskmine:	418.40	12.23	13.96	61.66

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: madli.martverk@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Kool: Tartu Mart Reiniku Kool

Koolisöökla juhataja: Irina Goidina-Karlova