

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 22.11-26.11.2021 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Värskekapsasupp (mahe kartul, porgand)	200	100.48	1.76	5.22	12.73	
	Kohupiimakreem	100	143.40	6.59	2.33	23.58	2
	Aedmaasikamoos	10	18.10	0.04	0.00	4.50	
	Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
ESMASPÄEV KOKKU:			379.41	11.81	9.26	62.14	
KOOLIEINE	Kartulivormiroog (mahe kartul)	200	229.81	10.43	5.02	36.65	10,2,3
	Kõrvitsa - kaalikasalat	50	91.90	0.52	7.17	6.97	
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
TEISIPÄEV KOKKU:			412.64	13.61	13.61	60.33	
KOOLIEINE	Kalkunipilaff (mahe riis, porgand)	200	350.65	13.74	11.86	47.74	
	Jääkapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56	
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	20	58.71	1.71	0.86	10.66	1,2,3,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			436.15	16.12	14.71	60.68	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga (mahe veisehakkliha)	200	295.61	11.53	12.42	35.88	
	Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36.82	0.10	0.04	8.73	
	Leivatoode	20	58.71	1.71	0.86	10.66	1,2,3,7
NELJAPÄEV KOKKU:			412.64	14.14	13.42	59.62	
KOOLIEINE	Sealiha-köögiviljakaste	130	122.94	8.04	7.34	6.71	1,2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	130	168.27	3.70	3.55	31.35	
	Värviline punasekapsasalat	50	25.64	0.65	1.38	3.21	
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
REEDE KOKKU:			407.78	15.05	13.69	57.98	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			409.72	14.15	12.94	60.15	