

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 06.12-10.12.2021 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE ME	Minestroone sealihaga	200	172.21	7.65	11.49	10.32	1,9
	Marja-kaerahelbesmuuti	150	86.37	1.43	0.60	19.03	1
	Leivatoode	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
ESMASPÄEV KOKKU:			405.36	13.35	14.23	56.01	
KOOLEINE	Tatar kana ja köögiviljadega (mahe porgand)	200	281.96	13.09	12.50	31.11	
	Kõrvitsa - õunasalat	50	23.22	0.32	0.60	4.57	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36.82	0.10	0.04	8.73	
	Leivatoode	40	117.42	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
TEISIPÄEV KOKKU:			459.42	16.93	14.85	65.74	
KOOLEINE	Kalkuni - köögiviljakaste (mahe porgand)	130	115.82	9.53	6.34	5.69	1,2
	Keedetud riis (mahe)	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Valge redise - hapukooresalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81	2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			397.20	16.13	10.72	59.70	
KOOLEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga (mahe kartulid)	200	297.71	12.76	12.46	35.02	2
	Peedisalat porruga	50	21.24	0.81	0.10	4.29	
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
NELJAPÄEV KOKKU:			409.88	16.23	13.98	56.02	
KOOLEINE	Sealihastrooganov	130	182.23	10.46	12.61	7.22	1,2
	Keedetud riis (mahe)	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Kaalikasalat jõhvikatega	40	13.86	0.35	0.14	3.32	
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	20	58.71	1.71	0.86	10.66	1,2,3,7
REEDE KOKKU:			425.86	15.90	15.16	57.40	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			419.54	15.71	13.79	58.97	