

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 13.12-17.12.2021 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE ME	Hakkliha - aedviljasupp (mahe kartulid, porgand)	200	180.24	5.42	14.04	8.98	
	Kirsi - jogurtidessert	130	135.11	5.33	2.65	22.30	2
	Leivatoode	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
ESMASPÄEV KOKKU:			462.13	15.02	18.83	57.94	
KOOLEINE	Vokiroog sealihaga	130	99.51	7.62	5.87	5.20	
	Kartuli - porgandipuder (mahe kartulid, porgand, piim)	130	115.61	2.56	5.97	13.57	2
	Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	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:			390.86	14.50	13.69	53.18	
KOOLEINE	Köögivilja ahjuroog (mahe kartulid, porgand)	200	207.70	5.70	8.35	29.04	1,2
	Valge redise - porgandisalat (mahe porgand)	50	13.76	0.50	0.13	3.14	
	Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
	Leivatoode	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			386.47	10.47	10.62	63.33	
KOOLEINE	Makaronid kanaga (mahe makaronid)	200	274.12	12.53	7.68	38.38	1,3
	Kaalikasalat	50	15.88	0.48	0.15	3.80	
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	40	117.42	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
NELJAPÄEV KOKKU:			410.28	16.53	9.68	64.22	
KOOLEINE	Värskekapsa-sealihahautis	130	162.74	14.21	9.32	6.85	
	Ahjupartulid ürtidega (mahe kartulid)	130	168.27	3.70	3.55	31.35	
	Porgandi - porrulaugusalat (mahe porgand)	50	25.23	0.55	1.19	3.67	
	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
REEDE KOKKU:			451.77	20.27	14.96	61.26	
NADALA KESKMINE KOKKU:			420.30	15.36	13.56	59.99	