

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 29.11-03.12.2021 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE ME	Kanasupp ( mahe kartulid, porgand )	200	214.89	7.50	14.42	15.15	
	Banaan	100	104.00	1.20	0.30	24.30	
	Leivatoode	40	117.42	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>436.31</b>	<b>12.12</b>	<b>16.43</b>	<b>60.78</b>	
KOOLEINE	Kuskuss köögiviljadega ( mahe porgand )	200	277.38	6.95	11.25	38.50	1
	Kapsasalat tilliga	50	22.76	0.54	1.35	2.63	
	Maitsevesi ( mahe mustsõstramahl )	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>391.07</b>	<b>10.15</b>	<b>14.02</b>	<b>57.84</b>	
KOOLEINE	Koorene kalkunikaste	130	125.10	8.15	6.90	8.07	1,2
	Keedetud makaronid ( mahe )	130	207.58	5.41	3.82	37.18	1,3
	Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.12	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
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>445.56</b>	<b>17.11</b>	<b>12.36</b>	<b>66.08</b>	
KOOLEINE	Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega ( mahe kartulid )	200	204.05	8.23	10.13	21.43	
	Kurgisalat maitserohelisega	50	16.66	0.32	1.30	1.14	
	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
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>374.95</b>	<b>12.07</b>	<b>13.18</b>	<b>52.63</b>	
KOOLEINE	Bolognesekaste ( mahe veisehackliha )	130	154.83	9.85	7.08	13.58	1
	Keedetud riis ( mahe )	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Hiina kapsa-maisisalat	50	28.94	0.93	1.45	3.36	
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>442.90</b>	<b>16.72</b>	<b>11.36</b>	<b>69.14</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>418.16</b>	<b>13.63</b>	<b>13.47</b>	<b>61.29</b>	