

Tartu Mart Reiniku kool koolieine menüü 26.09-30.09.2022 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Brokolipüreesupp	200	148.15	3.64	8.88	14.95	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40.16	1.21	0.44	7.40	1,2
	Kakao - jogurtidessert	130	169.22	7.15	3.99	25.39	2
	Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00	
	Leivatoode	20	59.94	1.71	0.85	10.90	1,2,7
ESMASPÄEV KOKKU:			453.67	13.79	14.16	67.64	
KOOLIEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	297.71	12.76	12.46	35.02	2
	Porgand	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	40	119.88	3.41	1.69	21.79	1,2,7
TEISIPÄEV KOKKU:			465.44	16.82	17.53	61.61	
KOOLIEINE	Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	130	108.14	7.46	5.81	6.70	1,10,2
	Keedetud riis	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Punane kapsas	50	13.05	0.80	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			410.29	14.25	11.76	62.18	
KOOLIEINE	Sealiha pajaroog köögiviljadega, keedetud kartulid	200	204.05	8.23	10.13	21.43	
	Peet	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Mahlajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	40	119.88	3.41	1.69	21.79	1,2,7
NELJAPÄEV KOKKU:			409.67	12.51	14.98	56.43	
KOOLIEINE	Kuskuss köögiviljadega	200	277.38	6.95	11.26	38.50	1
	Kaalikas	50	15.30	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
REEDE KOKKU:			428.95	10.06	15.71	63.22	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			433.60	13.49	14.83	62.21	