

Tartu Mart Reiniku kool koolieine menüü 03.10-07.10.2022 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Minestroone sealihaga	200	172.21	7.65	11.49	10.32	1,9
	Banaani-kakao smuuti	150	107.27	4.23	3.08	15.53	2
	Leivatoode	40	119.88	3.41	1.69	21.79	1,2,7
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>399.35</b>	<b>15.29</b>	<b>16.26</b>	<b>47.63</b>	
KOOLIEINE	Kartuli - hapukoorevorm	200	273.84	6.28	16.61	25.96	2
	Porgand	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Mahlajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>444.84</b>	<b>9.41</b>	<b>21.14</b>	<b>55.01</b>	
KOOLIEINE	Köögiviljabolognese	130	53.66	2.23	0.35	11.15	9
	Keedetud makaronid	130	207.58	5.41	3.82	37.18	1
	Kõrvits	50	10.00	0.40	0.05	2.40	
	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
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>392.15</b>	<b>10.75</b>	<b>8.66</b>	<b>68.02</b>	
KOOLIEINE	Tatar kana ja köögiviljadega	200	281.96	13.09	12.50	31.11	
	Peet	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	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
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>454.34</b>	<b>17.45</b>	<b>17.46</b>	<b>58.20</b>	
KOOLIEINE	Tomatine hakklihakaste	130	123.96	7.11	6.78	8.99	1
	Keedetud riis	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Kapsas	50	11.95	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>446.45</b>	<b>13.55</b>	<b>12.59</b>	<b>69.74</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>427.43</b>	<b>13.29</b>	<b>15.22</b>	<b>59.72</b>	