

Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 19.12-23.12.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	250	289	12.62	12.71	32.01	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Jõulu kohupiimamaius	120	272	7.65	12.85	30.86	1,2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	35	102	2.99	1.51	18.26	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
ESMASPÄEV KOKKU:			739	24.28	29.66	95.13	
	Talupojasupp lihata (mahe kartul)	250	120	2.82	3.01	21.85	1
KOOLILÕUNA	Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1,10
	Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Valge peakapsas, (mahe) porgand, kõrvits, hernes	100	40	2.08	0.32	8.50	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.6	31.3	1,2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU:			727	31.47	27.47	91.53	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes)	50	70	2.86	1.89	9.42	1
KOOLILÕUNA							
KOLMAPÄEV KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU:							
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:							
NADALA KESKMINE KOKKU:			489	18.58	19.04	62.22	