

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 21.11-25.11.2022 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Bataadipüreesupp	200	171.38	2.37	9.02	21.55	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40.16	1.21	0.44	7.40	1,2
	Mangosmuuti	150	82.88	3.79	2.93	11.10	2
	Leivatoode	40	119.88	3.41	1.69	21.79	1,2,7
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>414.30</b>	<b>10.78</b>	<b>14.07</b>	<b>61.84</b>	
KOOLIEINE	Kuskuss köögiviljadega	200	277.38	6.95	11.26	38.50	1
	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>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>449.75</b>	<b>11.31</b>	<b>16.22</b>	<b>65.59</b>	
KOOLIEINE	Ühepajatoit kanaga	200	160.17	10.43	6.38	16.73	
	Kõrvits	50	10.00	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Mahlajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	50	149.85	4.26	2.12	27.24	1,2,7
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>384.26</b>	<b>15.16</b>	<b>11.59</b>	<b>55.23</b>	
KOOLIEINE	Tatar hakkliahaga	200	295.61	11.53	12.42	35.88	
	Kapsas	50	11.95	0.55	0.10	2.70	
	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>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>461.71</b>	<b>14.71</b>	<b>16.84</b>	<b>63.78</b>	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga	200	252.60	10.03	12.99	23.65	1,2,3
	Porgand	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>405.72</b>	<b>13.13</b>	<b>17.49</b>	<b>48.57</b>	
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>423.15</b>	<b>13.02</b>	<b>15.24</b>	<b>59.00</b>	