

Mart Reiniku kooli koolieine menüü 05.12-09.12.2022   kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE	Minestroone sealihaga	200	172,21	7,65	11,49	10,32	1,9
	Marja-kamasmuuti	150	134,13	4,58	2,85	22,81	1,2
	Leivatoode	30	89,91	2,56	1,27	16,34	1,2,7
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>396,25</b>	<b>14,79</b>	<b>15,61</b>	<b>49,47</b>	
KOOLEINE	Kanarisoto	200	236,95	10,86	8,52	29,66	
	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	40	119,88	3,41	1,69	21,79	1,2,7
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>433,02</b>	<b>14,89</b>	<b>13,36</b>	<b>63,01</b>	
KOOLEINE	Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	200	306,11	10,93	7,32	49,81	1
	Kaalikas	50	15,30	0,50	0,15	3,65	
	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>442,32</b>	<b>14,14</b>	<b>11,91</b>	<b>70,75</b>	
KOOLEINE	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	30	89,91	2,56	1,27	16,34	1,2,7
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>435,46</b>	<b>15,97</b>	<b>17,10</b>	<b>56,17</b>	
KOOLEINE	Tomatine hakklihakaste	130	123,96	7,11	6,78	8,99	1
	Keedetud tatar	130	155,00	5,41	1,82	30,17	
	Hiinakapsas	50	10,10	0,80	0,15	1,60	
	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
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>425,33</b>	<b>15,93</b>	<b>13,05</b>	<b>61,82</b>	
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>426,48</b>	<b>15,14</b>	<b>14,21</b>	<b>60,24</b>	