

Mart Reiniku kooli koolieine menüü 19.12-23.12.2022 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kaalikapüreesupp	200	132,77	2,24	8,29	13,71	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40,16	1,21	0,44	7,40	1,2
	Banaan	100	104,00	1,20	0,30	24,30	
	Leivatoode	40	119,88	3,41	1,69	21,79	1,2,7
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>396,81</b>	<b>8,07</b>	<b>10,72</b>	<b>67,20</b>	
KOOLIEINE	Kartuli panniroog brokoliga	200	162,16	5,03	5,54	25,48	
	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	50	149,85	4,26	2,12	27,24	1,2,7
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>397,74</b>	<b>10,17</b>	<b>10,81</b>	<b>65,93</b>	
KOOLIEINE	Kalkuniguljašš	130	158,02	7,62	9,02	11,71	1,2
	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
	Maitsevesi	150	2,86	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	20	59,94	1,71	0,85	10,90	1,2,7
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>429,10</b>	<b>13,31</b>	<b>14,55</b>	<b>61,75</b>	
KOOLIEINE							
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>							
KOOLIEINE							
<b>REEDE KOKKU:</b>							
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>407,89</b>	<b>10,51</b>	<b>12,02</b>	<b>64,96</b>	