

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 13.03-17.03.2023 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Porgandipüreesupp	200	90,73	2,54	2,41	15,89	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40,16	1,21	0,44	7,40	1,2
	Kohupiima maius kaerahelvestega	130	229,09	9,74	5,06	36,57	1,2
	Leivatoode	30	89,91	2,56	1,27	16,34	1,2,7
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>449,89</b>	<b>16,04</b>	<b>9,18</b>	<b>76,20</b>	
KOOLIEINE	Azuu kartulitega	200	208,41	4,52	6,33	32,32	
	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	40	119,88	3,41	1,69	21,79	1,2,7
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>402,52</b>	<b>8,40</b>	<b>11,12</b>	<b>65,37</b>	
KOOLIEINE	Sealihakaste ürtidega	130	157,64	7,79	11,53	6,11	1,2
	Keedetud riis	130	168,20	3,28	1,41	35,49	
	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	30	89,91	2,56	1,27	16,34	1,2,7
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>468,24</b>	<b>14,58</b>	<b>17,48</b>	<b>63,24</b>	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga	200	295,61	11,53	12,42	35,88	
	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>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>431,81</b>	<b>14,74</b>	<b>17,01</b>	<b>56,82</b>	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste	130	151,84	8,45	10,33	6,69	1,2
	Keedetud spagetid	130	89,68	2,96	1,39	15,95	1
	Punane kapsas	50	13,05	0,80	0,10	2,70	
	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>390,83</b>	<b>14,82</b>	<b>16,12</b>	<b>46,42</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>428,66</b>	<b>13,72</b>	<b>14,18</b>	<b>61,61</b>	