

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 20.03-24.03.2023 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Rassolnik lihata	200	126,71	3,16	2,54	24,41	1,9
	Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36	2
	Marja-kamasmuuti	130	116,25	3,97	2,47	19,77	1,2
	Röstitud kaerahelbed	20	82,92	2,33	2,81	12,73	1,2
	Leivatoode	30	89,91	2,56	1,27	16,34	1,2,7
ESMASPÄEV KOKKU:			436,18	12,30	11,08	73,62	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga	200	231,69	8,03	8,14	32,60	
	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
TEISIPÄEV KOKKU:			374,09	11,54	12,68	54,24	
KOOLIEINE	Köögivilja vokiroom	130	69,68	1,88	3,70	8,84	
	Keedetud riis	130	168,20	3,28	1,41	35,49	
	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	30	89,91	2,56	1,27	16,34	1,2,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			402,02	8,18	9,48	71,93	
KOOLIEINE	Sealiha ahjuroog	200	219,79	13,20	10,21	19,71	2,3
	Valge redis	50	7,85	0,50	0,05	1,75	
	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
NELJAPÄEV KOKKU:			411,76	17,18	15,00	52,10	
KOOLIEINE	Ungaripärane kanapajaroog	130	142,81	7,48	9,97	6,48	
	Keedetud tatar	130	155,00	5,41	1,82	30,17	
	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
REEDE KOKKU:			450,93	16,00	16,29	61,57	
NADALA KESKMINE KOKKU:			415,00	13,04	12,91	62,69	