

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 27.03-31.03.2023 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Peedisupp	200	143,63	1,94	8,22	16,01	
	Hapukoor, R 20 %	10	20,40	0,28	2,00	0,36	2
	Banaan	100	104,00	1,20	0,30	24,30	
	Leivatoode	40	119,88	3,41	1,69	21,79	1,2,7
ESMAPÄEV KOKKU:			387,91	6,83	12,21	62,46	
KOOLIEINE	Tatra - köögiviljasegadik	200	277,53	6,96	11,33	39,03	
	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
TEISIPÄEV KOKKU:			413,73	10,17	15,92	59,97	
KOOLIEINE	Hakklihakaste	130	133,74	4,94	9,45	7,62	1,2
	Keedetud pärl kuskuss	130	162,97	4,99	3,38	28,43	1
	Kõrvits	50	10,00	0,40	0,05	2,40	
	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
KOLMAPÄEV KOKKU:			427,62	13,05	17,32	55,74	
KOOLIEINE	Mulgipuder sealihaga	200	242,92	15,80	8,59	26,67	1,2
	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	30	89,91	2,56	1,27	16,34	1,2,7
NELJAPÄEV KOKKU:			418,56	19,23	13,02	56,22	
KOOLIEINE	Karrine kalkuni - juustukaste	130	127,03	8,85	6,88	7,82	1,2
	Keedetud makaronid	130	207,58	5,41	3,82	37,18	1
	Kapsas	50	11,95	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	5	28,14	0,05	3,03	0,24	10,2
	Piparmündi tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49	
	Leivatoode	20	59,94	1,71	0,85	10,90	1,2,7
REEDE KOKKU:			452,87	16,56	14,68	63,32	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			420,14	13,16	14,63	59,54	