

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 25.09-29.09.2023 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Lillkapsapüreesupp	200	97.82	1.96	8.15	5.38	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	40.16	1.21	0.44	7.40	1,2
	Kohupiimakreem	130	186.42	8.57	3.02	30.65	2
	Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00	
	Leivatode	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1,2
ESMASPÄEV KOKKU:			447.62	14.35	12.84	68.12	
KOOLIEINE	Kartulivormiroog(mahe kartul)	200	229.81	10.43	5.02	36.65	10,2,3
	Kõrvits	50	10.00	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatode	40	116.03	3.37	1.64	20.91	1,2
TEISIPÄEV KOKKU:			386.83	14.36	9.88	60.91	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga	200	295.61	11.53	12.42	35.88	
	Peet	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Mahlajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatode	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1,2
KOLMAPÄEV KOKKU:			468.37	14.93	16.80	64.77	
KOOLIEINE	Tomatine kanapasta	200	298.51	14.15	12.79	31.75	1,2
	Hiinakapsas	50	10.10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatode	40	116.03	3.37	1.64	20.91	1,2
NELJAPÄEV KOKKU:			455.63	18.47	17.75	55.20	
KOOLIEINE	Sealiha-köögiviljakaste	130	122.94	8.04	7.34	6.71	1,2
	Keedetud riis	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Punane kapsas	50	13.05	0.80	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatode	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1,2
REEDE KOKKU:			422.20	14.80	13.25	61.53	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			436.13	15.38	14.11	62.10	