

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 18.09-22.09.2023 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Tomatine hakklihasupp (mahe veisehakkliha)	200	179.32	6.61	12.06	11.65	
	Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36	2
	Mangosmuuti	150	82.88	3.79	2.93	11.10	2
	Leivatoode	40	116.03	3.37	1.64	20.91	1;2
ESMASPÄEV KOKKU:			398.62	14.05	18.63	44.02	
KOOLIEINE	Kartul(mahe)i panniroog brokoliga	200	162.16	5.03	5.54	25.48	
	Kaalikas	50	15.30	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Mahlajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	50	145.03	4.22	2.05	26.14	1;2
TEISIPÄEV KOKKU:			386.73	9.82	10.79	64.12	
KOOLIEINE	Köögivilja ahjuroog	200	207.70	5.70	8.35	29.04	1,2
	Porgand	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
	Leivatoode	40	116.03	3.37	1.64	20.91	1;2
KOLMAPÄEV KOKKU:			386.94	9.62	13.22	58.52	
KOOLIEINE	Sealiha - riisiroog köögiviljadega (mahe riis)	200	312.88	11.04	13.93	36.80	
	Kapsas	50	11.95	0.55	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	
	Leivatoode	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1;2
NELJAPÄEV KOKKU:			442.85	14.27	18.43	56.13	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste	130	151.84	8.45	10.33	6.69	1,2
	Keedetud kartulid (mahe)	130	135.23	3.46	0.18	30.76	
	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	
	Leivatoode	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1;2
REEDE KOKKU:			459.83	15.31	14.89	66.34	
NADALA KESKMINE KOKKU:			414.99	12.61	15.19	57.83	