

<b>Tartu Mart Reiniku Kooli koolieine menüü 10.02- 16.02 vanus 7-9</b>		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Tomatine kanalihasupp(mahe porgand, sibul, kartul)	200	147	8.86	5.30	16.72	
	Kirsi-jogurtikokteil(mahe kirss, maitsestatamata jogurt)	150	144	3.80	2.83	25.75	2
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>377</b>	<b>15.12</b>	<b>9.14</b>	<b>58.44</b>	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga(mahe makaronid, piim)	200	351	13.39	13.41	43.53	1;2;3
	Peet(mahe)	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Mahlajook(mahe õunamah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>449</b>	<b>15.05</b>	<b>15.09</b>	<b>61.87</b>	
KOOLIEINE	Kalkuni-jogurtikaste(mahe maitsestatamata jogurt, sibul)	130	114	7.76	7.12	5.13	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	168	3.28	1.41	35.49	
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>412</b>	<b>13.68</b>	<b>14.43</b>	<b>57.23</b>	
KOOLIEINE	Kana - kartuliroog(mahe kartul, porgand, sibul)	200	219	13.73	7.39	25.58	
	Porgand(mahe)	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>417</b>	<b>17.21</b>	<b>13.66</b>	<b>56.87</b>	
KOOLIEINE	Sealihastrooganov(mahe piim, hapukoor, sibul)	130	183	10.49	12.62	7.38	1;2
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>444</b>	<b>17.23</b>	<b>15.18</b>	<b>60.25</b>	
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>420</b>	<b>15.66</b>	<b>13.5</b>	<b>58.93</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisgalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.