

Tartu Mart Reiniku Kooli menüü 10.03- 16.03 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE	Kana-köögiviljasupp(mahe porgand, kartul, kapsas)	200	186	5.66	13.08	12.73	
	Marja-keefirikokteil	150	133	3.83	2.84	22.72	2
	Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			463	13.59	17.60	62.07	
KOOLEINE	Makaroniroog juustuga(mahe pasta, muna)	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	
	Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			463	15.46	15.25	64.54	
KOOLEINE	Kartuliroog hakklihaga(mahe kartul)	200	286	10.90	12.76	32.97	
	Porgand(mahe)	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			446	15.21	15.83	61.54	
KOOLEINE	Kana-koorekaste(mahe porgand)	130	117	8.30	6.70	6.13	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	168	3.28	1.41	35.49	
	Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			386	13.16	10.51	59.35	
KOOLEINE	Sealihastrooganov(mahe hapukoor)	130	183	10.49	12.62	7.38	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
	Värske kapsas(mahe)	50	12	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
REEDE KOKKU :			451	18.52	16.60	58.10	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			442	15.19	15.16	61.12	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.