

<b>Tartu Mart Reiniku Kooli menüü 07.04- 13.04 vanus 7-9</b>		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Peedisupp sealiha ja munaga(mahe peet, porgand, muna,kartul)	200	177	5.31	10.24	16.30	3
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kirsi-jogurtikokteil(mahe maitsestatamata jogurt)	150	144	3.80	2.83	25.75	2
	Röstitud kaerahelbed	15	62	1.75	2.11	9.55	1;2
	Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>467</b>	<b>12.65</b>	<b>19.68</b>	<b>60.31</b>	
KOOLINE	Makaronid veisehakklihaga(mahe makaronid, porgand)	200	288	11.60	9.75	38.26	1
	Porgand(mahe)	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
	Mahlajook(mahe õunamah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>421</b>	<b>13.81</b>	<b>13.08</b>	<b>61.48</b>	
KOOLINE	Sinepi-koorekaste kalkunilihaga(mahe hapukoor)	130	109	7.48	5.81	6.78	1;10;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	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>406</b>	<b>13.40</b>	<b>13.12</b>	<b>58.88</b>	
KOOLINE	Kana-kartuliroog(mahe porgand, kartul)	200	245	16.75	9.90	22.87	2;3
	Peet(mahe)	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>463</b>	<b>21.70</b>	<b>13.53</b>	<b>62.53</b>	
KOOLINE	Värskekapsa-sealihahautis(mahe kapsas, porgand)	130	100	6.54	5.72	6.85	
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Värske kapsas(mahe)	50	12	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>393</b>	<b>12.72</b>	<b>12.93</b>	<b>58.35</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>430</b>	<b>14.86</b>	<b>14.47</b>	<b>60.31</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; 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.