

Mart Reiniku Kooli menüü 12.05- 18.05 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Kanasupp spinatiga(mahe kartul, porgand)	200	230	7.93	17.30	12.08	
	Mustsõstra-kamasmuuti(mahe must sõstar, maitsestatamata jogurt)	150	159	5.14	3.03	29.13	1;2
	Leivatooded	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		446	14.71	21.00	51.86	
KOOLINE	Tomatine sealihakaste(mahe porgand)	130	142	7.52	8.22	9.71	1;2
	Keedetud pärl kuskuss	130	163	4.99	3.38	28.43	1
	Kaalikas(mahe)	50	15	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Mahlajook(mahe õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		459	15.52	14.61	66.45	
KOOLINE	Kodune sealihakaste(mahe hapukoor, porgand)	130	135	7.68	9.27	5.64	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
	Porgand(mahe)	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		412	16.18	14.27	56.41	
KOOLINE	Kartuli-juusturoog(mahe kartul, muna, piim)	200	196	8.49	6.53	27.23	2;9
	Porgand(mahe)	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		388	12.74	11.12	60.05	
KOOLINE	Kartuliroog hakklihaga(mahe kartul)	200	286	10.90	12.76	32.97	
	Peet(mahe)	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	REEDE KOKKU :		432	14.26	15.12	59.97	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			428	14.68	15.22	58.95	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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.