

Tartu Mart Reiniku Kooli koolieine menüü 06.04- 12.04 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana - riisisupp(mahe riis, porgand)	200	142	10.49	0.55	24.11	
	Kirsi-jogurtikokteil(mahe maitsestatamata jogurt)	150	82	4.14	3.03	9.75	2
	Röstitud kaerahelbed	15	57	2.07	1.10	10.30	1;2
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>367</b>	<b>19.16</b>	<b>5.69</b>	<b>60.13</b>	
KOOLIEINE	Sinepi-koorekaste kalkunilihaga(mahe hapukoor)	130	130	8.62	7.29	7.60	1;10;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Porgand(mahe)	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>390</b>	<b>15.95</b>	<b>14.56</b>	<b>50.49</b>	
KOOLIEINE	Makaronid veisehakklihaga(mahe pasta, porgand)	200	270	13.31	3.82	44.82	1
	Külm hapukoorekaste(mahe hapukoor)	30	32	0.92	2.58	1.22	2
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	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>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>433</b>	<b>16.35</b>	<b>10.19</b>	<b>67.82</b>	
KOOLIEINE	Kana-kartuliroog(mahe katul, porgand, piim, muna)	200	211	17.39	6.70	20.98	2;3
	Peet(mahe)	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>435</b>	<b>22.50</b>	<b>14.71</b>	<b>52.87</b>	
KOOLIEINE	Värskekapsa-sealihahautis(mahe kapsas, porgand)	130	77	7.69	2.84	6.13	
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Värske kapsas(mahe)	50	12	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Kummeli tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>380</b>	<b>13.92</b>	<b>13.10</b>	<b>53.22</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>401</b>	<b>17.58</b>	<b>11.65</b>	<b>56.91</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.