

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 16.12- 22.12 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE	Kana-köögiviljasupp (mahe sibul, porgand, kartul, kapsas)	200	186	5,66	13,08	12,73	
	Jõulusmuuti (mahe piim)	150	110	4,42	3,48	15,08	2
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			440	14,18	18,24	54,43	
KOOLEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga (mahe kartul)	200	298	12,76	12,46	35,02	2
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			438	15,65	14,64	61,35	
KOOLEINE	Veiselihaõlijašš (mahe sibul, porgand)	130	183	7,50	11,73	12,04	1;2
	Keedetud kartulid (mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Värske kapsas (mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			416	13,68	14,21	59,57	
KOOLEINE	Kodune sealihakaste (mahe sibul, 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	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2	
NELJAPÄEV KOKKU :			440	16,09	13,54	64,30	
KOOLEINE	Jõulukook (mahe muna, jõhvikad)	125	337	6,18	15,91	43,34	1;2;3
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
REEDE KOKKU :			373	6,20	15,93	51,96	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			421	13,16	15,31	58,32	

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.