

Tartu Mart Reiniku kooli koolieine menüü 02.12- 08.12 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Peedisupp munaga (mahe peet, porgand, sibul, munad)	200	153	2,70	8,83	16,20	3
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Kakao - jogurtidessert (mahe jogurt)	120	156	6,60	3,68	23,44	2
	Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			424	11,30	15,18	59,65	
KOOLIEINE	Azuu veiselihast (mahe sibul, kartul)	200	256	13,26	15,09	16,73	
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			445	17,39	18,38	51,07	
KOOLIEINE	Kanahakklihakaste (mahe sibul, porgand, piim)	130	119	6,20	6,45	9,37	1;2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	130	168	3,70	3,55	31,35	
	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	
Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2	
KOLMAPÄEV KOKKU :			395	12,58	13,01	58,66	
KOOLIEINE	Makaronid sealihaga 8mahe pasta, sibul, porgand)	200	287	11,67	9,47	38,63	1
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			408	13,76	12,04	60,37	
KOOLIEINE	Kalkunistrooganov (mahe sibul, piim)	130	145	11,34	7,95	7,38	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2	
REEDE KOKKU :			427	17,12	13,22	59,73	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			420	14,43	14,37	57,9	

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; Õnne 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.