

Tartu Mart Reiniku koolieine menüü 20.01- 26.01 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Köögiviljasupp lihata (mahe sibul, porgand, kaalikas, kapsas, kartul)	200	113	1.67	7.30	11.66	
	Kakao-kohupiimakreem	120	203	8.79	9.83	19.05	2
	Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
	Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			465	14.68	18.82	58.54	
KOOLIEINE	Kartuli panniroog brokoliga (mahe kartul, sibul, brokoli)	200	164	5.10	5.55	25.85	
	Porgand (mahe)	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			388	9.02	13.20	59.86	
KOOLIEINE	Kalkuniguljašš (mahe porgand, sibul, hapukoor)	130	160	7.68	9.04	12.04	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
	Peet (mahe)	50	22	0.80	0.10	4.35	
	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 :			428	16.07	13.77	60.65	
KOOLIEINE	Koorene kanakaste (mahe hapukoor, sibul, porgand)	130	125	10.19	7.31	4.88	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	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			425	16.36	13.32	60.46	
KOOLIEINE	Kodune hakklihakaste (mahe veisehakkli., sibul, porgand, hapukoor)	130	99	7.43	5.68	4.97	1;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	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
REEDE KOKKU :			426	14.17	13.33	62.39	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			426	14.06	14.49	60.38	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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.