

Tartu Mart Reiniku Kooli menüü 24.03- 30.03 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Sealiha - aedviljasupp(mahe porgand, kartul, kapsas)	200	133	7.22	7.94	8.98	
	Kakao - jogurtidessert(mahe maitsestatata jogurt)	120	156	6.60	3.68	23.44	2
	Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
	Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			426	16.77	12.80	60.05	
KOOLINE	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 õunamah)	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	
KOOLINE	Riisiroog hakklihaga(mahe riis, porgand, kaalikas)	200	246	8.39	12.25	26.33	
	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	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			415	13.16	15.39	56.41	
KOOLINE	Kodune sealihakaste(mahe porgand, hapukoor)	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
	Mahlajook(mahe mustsõstramah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			431	15.69	13.98	61.66	
KOOLINE	Karrine kalkuni - juustukaste(mahe porgand)	130	128	8.88	6.89	7.94	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	168	3.28	1.41	35.49	
	Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
REEDE KOKKU :			419	14.38	13.28	60.49	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			426	15.13	14.02	59.99	

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.