

Tartu Mart Reiniku Kooli menüü 31.03- 06.04 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Köögiviljasupp lihata(mahe porgand, kaalikas, kapsas, kartul)	200	113	1.67	7.30	11.66	
	Kohupiimakreem marjadega(mahe maitsetsemata jogurt)	120	181	5.39	5.97	24.77	2
	Leivatoode	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			423	10.75	14.78	60.39	
KOOLINE	Makaronid kanaga(mahe pasta, porgand)	200	276	12.60	7.70	38.75	1
	Porgand(mahe)	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Mahlajook(mahe õunamah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			428	14.47	14.51	59.45	
KOOLINE	Koorene kalkunikaste(mahe porgand)	130	126	8.18	6.90	8.23	1;2
	Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)	130	168	3.70	3.55	31.35	
	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 :			407	14.86	13.36	58.02	
KOOLINE	Kanastrooganov(mahe hapukoor)	130	147	9.71	8.87	7.38	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	168	3.28	1.41	35.49	
	Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			430	15.09	13.34	62.28	
KOOLINE	Uhepajatoit sealihaga(mahe kartul, porgand, kaalikas, kapsas)	200	194	9.59	9.55	18.97	
	Kaalikas(mahe)	50	15	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
REEDE KOKKU :			383	14.35	14.56	50.07	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			414	13.9	14.11	58.04	

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.