

Tartu Mart Reiniku Kooli menüü 21.04- 27.04 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Köögiviljapüreesupp(mahe kartul, porgand, kapsas, kaalikas)	200	81	1.70	3.70	10.95	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Puuvilja - jogurtikokteil(mahe maitsestatamata jogurt)	150	111	4.46	3.48	15.27	2
	Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			377	12.37	9.51	58.99	
KOOLINE	Tatrarooq köögiviljadega(mahe porgand)	200	268	8.63	7.47	42.20	
	Peet(mahe)	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	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 :			419	10.78	13.57	63.38	
KOOLINE	Makaronid hakklihaga(mahe makaronid)	200	258	14.50	4.70	38.67	1
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			427	17.99	12.16	60.65	
KOOLINE	Kalkunikaste ürtidega(mahe hapukoor)	130	133	7.90	8.76	6.08	1;2
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Porgand(mahe)	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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 :			432	14.01	14.26	62.79	
KOOLINE	Karrine kanakaste(mahe porgand, hapukoor)	130	153	8.50	9.98	7.39	2
	Keedetud riis(mahe)	130	168	3.28	1.41	35.49	
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
REEDE KOKKU :			443	14.68	14.82	62.38	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			420	13.97	12.86	61.64	

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.