

## Koolieine menüü 05.-09.10.2020

### Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder keedisega	180,00	230,47	28,08	6,27	6,68
Kodune sepik juustuvõiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,99
Banaan	40,00	35,90	8,68	0,04	0,48
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	370,00	461,17	60,06	14,16	15,45

### Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kana ja köögiviljadega	180,00	240,00	31,90	10,20	9,30
Kapsas	40,00	10,70	2,48	0,08	0,45
Joogijogurt	200,00	160,00	24,30	4,40	5,80
Toidukord kokku	420,00	410,70	58,68	14,68	15,55

### Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-brokkolivorm hakklihaga	180,00	317,00	45,10	8,60	7,00
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	0,69
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	300,00	430,30	59,72	13,60	11,17

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kohupiimapannkoogid ahjuõuntega	150,00	294,00	43,90	10,71	11,50
Paprika	40,00	10,70	2,56	0,08	0,40
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku	290,00	382,30	58,46	13,09	14,54

### Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Terakukkel juustu-singiga	80,00	224,00	34,60	6,84	8,83
Küpsetatud pirnid	60,00	77,50	17,30	1,48	0,23
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku	340,00	417,50	62,50	13,52	15,66

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

## Koolieine menüü 12.10-16.10.2020

### Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Piima-riisisupp	250,00	199,00	33,10	8,48
Kodune sepik kalavõidega	50,00	137,00	18,00	5,17
Banaan	40,00	35,90	8,68	0,04
Toidukord kokku	340,00	371,90	59,78	13,69

### Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia (sh kiudained), kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Aedviljade ja kanalihaga penned	150,00	201,00	38,00	5,65
Kodujuustukaste tilliga	50,00	60,90	1,36	3,82
Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60
Toidukord kokku	330,00	393,80	59,46	12,81

### Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Soe kanaliha-tatrasalat	180,00	216,00	38,80	7,45
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40
Melon	30,00	8,01	1,86	0,03
Joogijogurt	150,00	121,00	18,30	3,38
Toidukord kokku	380,00	372,71	59,80	13,26

### Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Lasagne köögiviljade ja hakklihaga	180,00	410,00	53,90	14,20
Kapsas	30,00	8,01	1,86	0,06
Maitsevesi marjadega	200,00	5,66	2,33	0,08
Toidukord kokku	410,00	423,67	58,09	14,34

### Reede

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Risotto veiselihaga	180,00	290,00	48,90	10,62
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60
Toidukord kokku	330,00	371,90	60,97	13,22

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.