

Koolieine menüü 16.-20.11.2020

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Neljaviiljapuder keedisega	200,00	322,30	41,60	8,90
Teraleib keedusingi ja kurgiga	50,00	74,80	14,60	5,90
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00
Toidukord kokku		421,20	62,97	14,80

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Penned lõhe-hakklihaga	180,00	283,00	43,30	9,90
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00
Toidukord kokku		396,30	57,92	14,90

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Pannkook moosiga	150,00	356,00	45,20	11,90
Paprika	40,00	10,70	2,56	0,08
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30
Toidukord kokku		444,30	59,76	14,28

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Tatrahautis köögiviljade ja segahakklihaga	180,00	294,50	32,30	10,70
Joogijogurt	200,00	160,00	24,30	4,40
Kapsas	30,00	8,01	1,86	0,06
Toidukord kokku		462,51	58,46	15,16

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Paella kanafileega	180,00	284,00	40,50	8,30
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20
Toidukord kokku		424,10	57,87	13,50

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

