

Koolieine menüü 23.11-27.11.2020



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maisimannapuder	200,00	263,00	34,90	6,98	7,29
Kodune sepik singiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,99
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	250,00	457,80	58,20	14,83	15,58

Teispäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukoogiviljad küüslaugu ja kanatükkidega	200,00	356,21	39,60	13,80	12,46
Kodujuustukaste kurgiga	50,00	38,30	12,12	0,25	2,30
Puuviljatee meega	150,00	25,00	6,06	0,00	0,18
Toidukord kokku	400,00	419,51	57,78	14,05	14,94

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nuudlid muna ja juustuga	200,00	251,36	35,65	9,12	8,24
Tomatikaste	40,00	17,80	2,37	0,92	0,34
Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	370,00	401,06	58,12	13,38	14,66

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakklihavorm	180,00	236,00	28,40	10,90	8,82
Hapukoore-ürdikaste	20,00	8,65	1,76	0,06	0,08
Leib	30,00	62,90	14,50	0,33	2,10
Joogijogurt	150,00	90,40	13,40	3,01	4,01
Toidukord kokku	380,00	397,95	58,06	14,30	15,01

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastasalat singiga	150,00	201,55	27,65	8,32	7,42
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Kakaojook	180,00	155,55	23,88	4,90	5,27
Toidukord kokku	380,00	381,20	58,30	13,22	12,69

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.