

Koolieine menüü 11.-15.01.2021



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	250,00	203,00	36,10	7,33	8,26
Sepik juustuvõidega	30,00	107,20	11,29	6,21	2,76
Banaan	50,00	44,90	10,90	0,05	0,60
Toidukord kokku	330,00	355,10	58,29	13,59	11,62

Teispäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder veiselihaga	200,00	228,00	43,40	6,94	4,84
Kodujuustukaste tomatiga	50,00	32,90	3,87	1,09	4,07
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku	450,00	376,90	57,87	13,23	15,51

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lasagne	180,00	317,00	41,70	12,20	11,50
Kapsas	30,00	8,01	1,86	0,06	0,34
Joogijogurt	100,00	87,70	14,40	1,93	2,56
Toidukord kokku	310,00	412,71	57,96	14,19	14,40

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kohupiimapanakoogid ahjuõuntega	150,00	294,00	44,90	10,71	11,50
Paprika	30,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku	280,00	379,64	58,82	13,07	14,44

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukoogiviljad kalkunilihaga	200,00	265,00	33,80	12,98	10,90
Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Suhkur	5,00	20,00	4,99	0,00	0,00
Toidukord kokku	355,00	374,80	61,29	12,98	10,90

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

Koolieine menüü 18.-22.01.2021



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder keedisega	180,00	277,50	42,50	6,62	7,74
Kodune sepik singiga	30,00	82,30	10,80	3,15	2,99
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	30,00	14,50	4,06	0,00	0,00
Toidukord kokku	340,00	432,10	62,66	12,37	14,03
Teisipäev					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartulivormiroog veiselihaga	180,00	264,00	43,30	8,10	7,90
Jogurtikaste kurgiga	30,00	19,50	1,26	1,20	0,95
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku	440,00	413,40	59,40	14,50	15,54

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Omlett köögiviljadega	150,00	268,00	28,12	11,30	10,80
Müslüküpsis	10,00	53,40	12,09	1,49	0,61
Mahlajook	180,00	87,30	21,20	0,09	0,65
Toidukord kokku	340,00	408,70	61,41	12,88	12,06

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Spagetid hakklihaga	180,00	285,00	45,10	10,80	9,90
Hapukoorekaste tomatiga	30,00	26,20	2,58	1,55	0,55
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku	310,00	388,80	59,68	14,65	13,09

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad lihapallidega	180,00	380,60	48,20	10,31	10,05
Jogurtikaste	50,00	27,60	2,41	1,27	1,85
Kapsas	40,00	10,70	2,48	0,08	0,45
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	370,00	476,70	58,39	14,26	15,65

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.

Koolieine menüü 25.-29.01.2021



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-kruubisupp	250,00	218,00	34,00	5,15	7,88
Sepik kalapasteediga	50,00	172,20	23,80	9,52	4,04
Toidukord kokku	300,00	390,20	57,80	14,67	11,92

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögililja-ahjuroog hakkliahaga	180,00	226,00	27,56	13,70	14,20
Tomatikaste	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Puuviljatee	180,00	108,00	26,90	0,00	0,00
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku	420,00	372,60	61,11	15,26	14,68

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-porrurisotto	180,00	228,00	42,30	8,19	6,59
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	26,80	1,14	1,40	2,49
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Õun	30,00	14,50	4,06	0,00	0,00
Toidukord kokku	440,00	385,30	58,10	14,79	15,68

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nuudlid peekoni ja munaga	180,00	348,00	46,40	13,10	14,22
Tomatikaste	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Paprika	30,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Mahlajook	100,00	48,50	11,80	0,05	0,36
Toidukord kokku	340,00	429,24	62,53	14,77	15,28

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pannkook kana-juustuga	100,00	295,00	44,40	9,80	8,30
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	350,00	435,10	61,77	15,00	14,90

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.