

Koolieine menüü 01.02-05.02.2021

Esmaspäev



Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljapuder keedisega	200,00	166,10	35,60	4,49	8,04
Sepik munavõiga	50,00	153,00	18,00	7,49	3,74
Lillkapsas	30,00	8,67	2,27	0,06	0,48
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		385,57	61,17	14,64	15,56

Teispäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ühepajatoit kanaga	200,00	239,00	39,90	9,58	9,40
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Banaan	50,00	44,90	10,90	0,05	0,60
Toidukord kokku		370,60	58,75	13,53	14,95

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-hakklihavorm	180,00	277,00	41,90	8,60	9,70
Jogurti-ürdikaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
Toidukord kokku		420,80	62,13	13,30	15,50

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Soe tatrasalat sealihaga	180,00	305,00	44,80	6,40	11,50
Hapukoorekaste	30,00	64,70	1,13	6,26	0,98
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		451,60	58,00	15,26	15,78

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog juustu ja köögiviljadega	200,00	351,00	50,80	14,40	13,70
Tomatikaste	30,00	13,35	1,78	0,69	0,26
Puuviljatee meega	150,00	25,00	6,06	0,00	0,18
Toidukord kokku		389,35	58,64	15,09	14,14

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 08.02-12.02.2021



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-kruubisupp	250,00	191,00	30,00	8,05	7,85
Banaan	50,00	44,90	10,90	0,05	0,60
Sepik kalavõidega	50,00	137,00	18,00	5,17	5,21
Toidukord kokku		372,90	58,90	13,27	13,66

Teispäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pizzalõik	120,00	300,00	38,00	12,90	11,20
Kodujuustusalat köögiviljadega	50,00	32,40	1,52	1,61	3,12
Puuviljatee meega	150,00	49,30	12,10	0,00	0,21
Pirn	50,00	23,20	7,07	0,00	0,15
Toidukord kokku		404,90	58,69	14,51	14,68

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder sealihaga ja kikerhernestega	180,00	332,00	47,00	11,00	11,80
Hapukoorekaste tomatitega	30,00	26,20	5,58	1,55	0,55
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		416,00	57,88	15,15	15,65

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine hakkliha-köögiviljapada	120,00	202,00	21,30	11,30	5,99
Spagetid	100,00	173,00	36,30	0,87	5,93
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		432,80	62,90	14,77	15,22

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Omlett peekoni ja paprikaga	150,00	217,00	29,12	10,90	8,40
Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Hapupiimajook marjadega	150,00	90,70	15,40	2,75	3,71
Toidukord kokku		381,80	59,32	14,39	14,89

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.

Koolieine menüü 15.02-19.02.2021

Esmaspäev



Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maisi-mannapuder	200,00	263,00	34,90	6,98	7,29
Kaerasepik singiga	50,00	97,50	17,90	5,25	3,60
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		418,30	58,10	14,83	14,19

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad küüslaugu ja kanatükidega	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		419,51	57,78	14,05	14,94

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Täisterapasta 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		401,06	58,12	13,38	14,66

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Suvikõrvitsa-veisehakklihavorm	180,00	296,00	36,80	11,10	9,00
Hapukoore-ürdikaste	20,00	8,65	1,76	0,06	0,08
Leib	20,00	41,90	9,66	0,22	1,40
Joogijogurt	150,00	90,40	13,40	3,01	4,01
Toidukord kokku		436,95	61,62	14,39	14,49

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid lihapallidega	200,00	302,00	40,80	12,41	9,91
Leib	30,00	62,90	14,50	0,33	2,10
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		422,70	60,60	15,34	15,31

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.