

Koolieine menüü 01.-05.03.2021



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	250,00	226,00	30,10	8,58	8,17
Kodune sepik kalavõidega	50,00	147,00	20,00	5,70	4,44
Banaan	40,00	35,90	8,68	0,04	0,48
Toidukord kokku	340,00	408,90	58,78	14,32	13,09

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljade ja kanalihaga penned	150,00	201,00	37,00	6,75	4,80
Kodujuustukaste tilliga	50,00	60,90	1,36	3,82	4,30
Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	393,80	58,46	13,91	15,18

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Soe tatrasalat peekoniga	180,00	292,00	40,40	5,30	6,60
Hapukoorekaste	20,00	43,10	0,78	4,17	0,66
Melon	30,00	8,01	1,86	0,03	0,18
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Toidukord kokku	380,00	463,11	61,24	12,80	11,79

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakklihavorm punapeediga	180,00	287,00	30,90	14,40	11,90
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Leib	30,00	62,90	14,50	0,33	2,10
Puuviljatee meega	150,00	49,30	12,10	0,00	0,21
Toidukord kokku	390,00	413,10	61,74	14,73	14,30

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pannkook kana-juustuga	100,00	276,00	40,70	9,30	6,90
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	416,10	58,07	14,50	13,50

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.

Koolieine menüü 08.-12.03.2021



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	180,00	271,50	37,40	5,94	6,21
Kodune sepik singivõiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,99
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	466,30	60,70	13,79	14,50

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Omlett juustu ja köögiviljadega	150,00	281,00	25,61	11,90	7,80
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Rukkileib	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku	310,00	442,30	57,85	14,44	12,45

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjutortilla kana-köögiviljatäidisega	130,00	254,00	30,40	12,99	14,70
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Marja-mahlasmuuti	130,00	105,00	25,70	0,31	0,67
Toidukord kokku	310,00	383,10	62,87	13,30	15,37

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kartulid hakklihaga	180,00	293,00	42,30	10,40	11,00
Tomatikaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
Ahjuköögiviljad	50,00	44,30	8,85	0,91	0,83
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	380,00	417,40	59,41	15,06	15,55

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatiline pastaroog sealihaga	180,00	362,00	44,20	11,70	10,60
Kaalikas	50,00	18,00	4,55	0,03	0,69
Kaneeligalett	1tk	27,50	5,74	0,23	0,84
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	465,30	59,79	14,56	15,43

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.

Koolieine menüü 15.-19.03.2021



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-nuudlisupp	250,00	277,00	35,60	7,32	11,10
Sepik suitsuvorstivõidega	50,00	158,00	18,30	7,68	4,38
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	300,00	462,80	62,38	15,00	15,66

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	229,00	33,10	7,32	9,12
Hapukoorekaste	20,00	43,10	0,78	4,17	0,66
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	400,00	416,20	58,85	14,79	14,13

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronivorm kana ja köögiviljadegaga	180,00	297,00	36,50	11,60	9,56
Leib	30,00	62,90	14,50	0,33	2,10
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas	30,00	8,01	1,86	0,06	0,34
Toidukord kokku	340,00	425,71	58,16	14,59	15,30

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljavorm juustu ja hakklihaga	180,00	250,00	27,81	8,90	10,40
Tomatikaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
Kakaojook	180,00	140,00	21,50	4,14	4,75
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	460,00	436,40	59,04	14,19	15,57

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Munapuder peekoni ja porruga	180,00	203,00	33,30	8,00	7,10
Jogurtikaste kurgiga	60,00	39,10	5,54	1,40	1,70
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	500,00	385,90	57,92	14,60	15,58

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.