

Koolieine menüü 03.05-07.05.2021

Esmaspäev



Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-nuudlisupp	250,00	252,00	38,30	6,32	9,50
Sepik suitsuvorstivõidega	50,00	158,00	15,30	7,68	4,38
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	300,00	437,80	62,08	14,00	14,06

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	229,00	37,10	8,32	9,12
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	0,69
Joogijogurt	150,00	90,40	13,40	3,01	4,01
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	400,00	371,20	58,11	13,73	13,82

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronivorm kana ja köögiviljadegaga	180,00	297,00	37,50	11,60	9,00
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	59,16	14,59	14,74

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog juustu ja hakklihaga	180,00	289,00	40,10	11,40	8,82
Tomatikaste	40,00	17,80	2,37	0,92	0,34
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	370,00	408,50	61,24	14,62	11,80

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Munapuder peekoni ja porruga	180,00	263,00	40,20	8,80	7,46
Jogurtikaste kurgiga	30,00	19,50	3,26	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	412,40	58,30	15,20	15,10

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 10.05-14.05.2021



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-klimbisupp	250,00	277,60	37,50	10,70	8,01
Sepik pasteediga	50,00	74,80	14,60	2,90	2,91
Banaan	40,00	35,90	8,68	0,04	0,48
Toidukord kokku	300,00	388,30	60,78	13,64	11,40

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliharisotto köögiviljadega	180,00	290,00	48,90	10,62	12,40
Kodujuustukaste maitserohelisega	50,00	72,80	2,45	3,81	3,17
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	280,00	386,90	58,12	14,43	15,57

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-vormiroog kanalihaga	180,00	403,00	52,00	13,80	10,46
Tomatikaste	40,00	17,80	2,37	0,92	0,34
Puuviljatee	180,00	0,81	0,00	0,00	0,20
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	460,00	449,41	62,85	14,72	11,18

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid peekoni ja juustuga	180,00	315,00	39,10	13,65	13,20
Toorsalat	50,00	17,80	2,37	0,92	0,34
Paprika	40,00	10,70	2,56	0,08	0,40
Mahlajook	100,00	44,80	11,00	0,10	0,10
Toidukord kokku	370,00	388,30	55,03	14,75	14,04

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljagrätään hakklihaga	180,00	263,21	41,30	11,30	7,20
Marjamsuuti	100,00	129,00	13,30	3,50	8,25
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	330,00	416,31	61,37	14,80	15,45

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

Koolieine menüü 17.05-21.05.2021

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 kanafileeaga	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 kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.



Valgud, g
11,01
2,91
0,00
13,92

Valgud, g
9,46
0,69
3,30
0,18
13,63

Valgud, g
9,82
0,40
2,64
12,86

Valgud, g
9,12
5,80
0,34
15,26

Valgud, g
5,11
0,00
6,60
11,71