

## Koolieine menüü 29.11-03.12.2021

### Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Mannapuder	200,00	263,00	34,90	6,98	7,29
Kodune sepik singiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,09
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	350,00	457,80	58,20	14,83	14,68

### Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia (sh kiudained), kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Aedviljade ja kanalihaga panned	150,00	201,00	38,00	5,65	5,40
Kodujuustukaste tilliga	50,00	60,90	1,36	3,82	4,20
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	59,46	12,81	15,68

### Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Soe veiseliha-tatrasalat	180,00	252,00	38,10	8,90	6,82
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	0,69
Melon	30,00	8,01	1,86	0,03	0,18
Joogijogurt	150,00	121,00	18,30	3,38	4,35
Toidukord kokku	380,00	408,71	59,10	14,71	12,04

### Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lasagne köögiviljade ja hakklihaga	180,00	410,00	54,90	14,20	11,30
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Maitsevesi marjadega	200,00	6,81	1,72	0,08	0,15
Toidukord kokku	410,00	424,99	58,52	14,34	11,79

### Reede

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Terakukkel juustu-singiga	80,00	224,00	34,60	6,84	8,83
Küpsetatud pirnid	60,00	77,50	17,30	1,48	0,23
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku	340,00	417,50	62,50	13,52	15,66

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

## Koolieine menüü 06.12.-10.12.2021

### Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	180,00	265,30	38,00	5,94	6,30
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	460,10	61,30	13,79	14,59

### Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-hakklihavorm punapeediga	160,00	335,00	33,30	14,20	12,20
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	25,00	6,06	0,00	0,18
Toidukord kokku	370,00	436,80	58,10	14,53	14,57

### Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjutortilla kana-riisitäidisega	120,00	284,00	29,30	9,90	9,80
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Marja-jogurtismuuti	150,00	129,00	23,50	2,61	3,74
Toidukord kokku	320,00	437,10	59,57	12,51	13,54

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kartulid veisehakklihaga	180,00	264,00	41,30	10,10	10,90
Tomatikaste	40,00	17,80	2,37	0,92	0,34
Ahjuköögiviljad	50,00	44,30	8,85	0,91	0,83
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	370,00	383,90	57,82	14,53	15,36

### Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatraroo sealihaga	160,00	341,00	31,00	9,00	8,70
Kaalikas	50,00	19,10	4,55	0,15	0,69
Kaeraküpsis	10,00	46,90	17,26	2,40	0,30
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	320,00	464,80	58,11	14,15	12,99

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

## Koolieine menüü 13.12.-17.12.2021

### 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 (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	229,00	36,10	8,32	9,12
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	0,69
Joogijogurt	150,00	121,00	18,30	3,38	4,35
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	400,00	401,80	62,01	14,10	14,16

### Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), 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	63,20	14,50	0,36	2,10
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku	340,00	426,18	59,20	14,62	14,74

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), 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 kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 20.-23.12.2021

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>
Mannapuder keedisega	180,00	277,50	42,50
Kodune sepik singiga	30,00	82,30	10,80
Piim	100,00	57,80	5,30
Õun	30,00	14,50	4,06
Toidukord kokku	340,00	432,10	62,66

## Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>
Kartulivormiroog veiselihaga	180,00	264,00	43,30
Jogurtikaste kurgiga	30,00	19,50	3,26
Piim	200,00	116,00	10,60
Pirn	30,00	13,90	4,24
Toidukord kokku	440,00	413,40	61,40

## Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>
Omlett köögiviljadega	150,00	268,00	28,12
Müslikäpsis	10,00	53,40	12,09
Mahlajook	180,00	87,30	21,20
Toidukord kokku	340,00	408,70	61,41

## Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>
Spagetid hakklihaga	180,00	285,00	45,10
Hapukoorekaste tomatiga	30,00	26,20	2,58
Kakaojook	100,00	77,60	12,00
Toidukord kokku	310,00	388,80	59,68

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.