

Koolieine menüü 03.10-07.10.2022



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisupp	250,00	245,00	30,30	5,47	8,14
Sepik suitsuvorstivõidega	50,00	158,00	19,30	7,68	3,00
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	300,00	430,80	58,08	13,15	11,32

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatraroo kana ja köögiviljadega	180,00	243,00	27,50	11,84	9,70
Leib	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Keefiri-marjajook	100,00	74,50	14,20	1,45	1,88
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku	340,00	388,88	58,10	13,71	14,02

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	267,00	41,90	8,63	10,90
Hapukoorekaste	20,00	27,40	3,84	2,37	0,69
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	350,00	376,30	57,81	13,60	14,89

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljavorm juustu ja hakklihaga	180,00	249,00	39,81	10,90	11,40
Tomatikaste	50,00	22,30	3,96	1,15	0,42
Kakaojook	130,00	101,00	15,50	2,99	3,43
Toidukord kokku	360,00	372,30	59,27	15,04	15,25

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Täisteraspagetidveiseliha-tomatikastmega	180,00	325,00	39,40	10,50	8,40
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	440,00	468,80	58,48	15,70	15,18

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 10.-14.10.2022

Esmaspäev



Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder keedisega	180,00	231,00	28,50	5,59	7,15
Kodune sepik juustuvõiga	50,00	120,00	17,90	5,55	3,96
Banaan	40,00	36,30	8,69	0,08	0,48
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	370,00	445,10	60,39	13,82	14,89

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kana ja köögiviljadega	180,00	251,00	32,90	10,68	11,10
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Joogijogurt	100,00	109,90	24,10	2,20	2,90
Toidukord kokku	320,00	371,80	59,54	12,96	14,45

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-brokkolivorm hakklihaga	180,00	317,00	38,10	12,60	13,00
Hapukoorekaste	20,00	27,40	3,84	2,37	0,69
Mahlajook	100,00	46,30	11,30	0,10	0,10
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	300,00	418,50	61,72	15,07	13,97

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kohupiimapannkoogid ahjuõuntega	150,00	316,00	50,00	10,71	11,00
Paprika	50,00	13,40	3,20	0,10	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	300,00	387,20	58,50	13,41	14,80

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Linakukkel juustu-singiga	80,00	224,00	34,60	9,84	10,83
Küpsetatud pirnid	60,00	157,80	23,30	3,72	0,22
Toidukord kokku	140,00	381,80	57,90	13,56	11,05

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

Koolieine menüü 17.10-21.10.2022

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Piima-kruubisupp	250,00	201,00	33,10	9,05
Kodune sepik kalavõidega	50,00	137,00	18,00	5,17
Banaan	40,00	36,30	8,69	0,08
Toidukord kokku	340,00	374,30	59,79	14,30

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Aedviljade ja kanalihaga penned	150,00	274,00	49,00	7,55
Kodujuustukaste tilliga	50,00	60,60	3,48	3,79
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60
Toidukord kokku	300,00	392,40	57,78	13,94

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Soe kanaliha-tatrasalat	180,00	296,00	40,80	10,45
Hapukoorekaste	20,00	27,40	3,84	2,37
Melon	30,00	8,01	1,86	0,03
Mahlajook	100,00	46,30	11,30	0,10
Toidukord kokku	330,00	377,71	57,80	12,95

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Tortilla köögiviljade ja hakklihaga	120,00	278,00	42,90	10,95
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06
Keefiri-kamajook	100,00	92,20	14,20	2,44
Toidukord kokku	250,00	378,38	59,00	13,45

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Risotto veiselihaga	180,00	290,00	48,90	10,62
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60
Toidukord kokku	330,00	371,90	60,97	13,22

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.