

Koolieine menüü 28.11-02.12.2022



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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		457,80	58,20	14,83	14,68

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljade ja kanalihaga penned	150,00	201,00	38,00	5,65	4,20
Kodujuustukaste tilliga	50,00	70,90	1,55	4,83	5,33
Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		403,80	59,65	13,82	15,61

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Soe veiseliha-tatrasalat	180,00	223,00	35,70	8,27	8,20
Hapukoorekaste	20,00	27,40	3,84	2,37	0,69
Melon	30,00	8,01	1,86	0,03	0,18
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Toidukord kokku		378,41	59,60	13,97	13,42

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	6,68	1,33	0,08	0,13
Toidukord kokku		424,86	58,13	14,34	11,77

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Terakukkel juustu-singiga	80,00	224,00	25,90	7,47	8,10
Küpsetatud pirnid	60,00	77,80	22,10	1,72	0,22
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		417,80	58,60	14,39	14,92

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 05.12.-09.12.2022



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	180,00	265,60	36,00	5,94	7,30
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		460,40	59,30	13,79	15,59

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-hakklihavorm punapeediga	160,00	335,00	29,30	14,20	12,20
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Puuviljatee meega	150,00	73,70	18,20	0,00	0,24
Toidukord kokku		464,70	61,40	14,44	13,93

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjurtortilla kana-riisitäidisega	130,00	286,00	29,10	13,10	12,70
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Marja-jogurtismuuti	130,00	109,00	27,00	0,29	0,75
Toidukord kokku		419,10	62,87	13,39	13,45

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kartulid veisehakklihaga	180,00	244,00	39,80	7,87	9,00
Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Ahjuköögiviljad	50,00	44,40	8,84	0,90	0,83
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		387,40	57,95	13,97	13,78

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrarooog 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		464,80	58,11	14,15	12,99

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 12.12.-16.12.2022

Esmaspäev



Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-nuudlisupp	250,00	245,00	31,30	7,30	10,10
Sepik suitsuvorstivõidega	50,00	158,00	18,30	7,68	4,38
Pirn	50,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku		430,80	58,08	14,98	14,66

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	267,00	31,90	8,63	9,90
Hapukoorekaste	20,00	27,40	3,84	2,37	0,69
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		438,50	60,71	14,30	14,94

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronivorm kana ja köögiviljadegaga	180,00	285,00	41,50	10,60	9,70
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku		393,08	58,36	13,50	14,74

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog juustu ja hakklihaga	180,00	289,00	40,10	11,40	8,82
Tomatikaste	50,00	22,30	3,96	1,15	0,42
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		413,00	62,83	14,85	11,88

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Munapuder peekoni ja porruga	180,00	292,00	47,30	10,00	11,00
Jogurtikaste kurgiga	30,00	15,00	1,46	0,63	0,94
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		378,70	58,30	13,23	15,33

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 19.-20.12.2022

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Neljaviiljapuder moosiga	180,00	221,30	34,70	6,19
Kodune sepik tomatiga	50,00	88,50	18,40	5,01
Keefir	100,00	51,90	4,20	2,50
Porgand	30,00	9,72	2,55	0,06
Toidukord kokku		371,42	59,85	13,76

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Kartulivormiroog veiselihaga	180,00	284,00	48,30	11,10
Jogurtikaste maitserohelisega	30,00	16,60	1,69	0,66
Piim	200,00	57,80	5,30	2,60
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00
Toidukord kokku		372,30	59,53	14,36

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.