

Koolieine menüü 02.05-06.05.2022

Esmaspäev



Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-nuudlisupp	250,00	252,00	41,30	5,85	9,19
Sepik suitsuvorstivõidega	45,00	142,00	16,50	6,91	3,95
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		407,90	62,04	12,76	13,23

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	247,00	31,90	8,63	9,90
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	0,69
Joogijogurt	150,00	120,00	20,20	3,30	4,35
Õun	40,00	19,30	5,42	0,00	0,00
Toidukord kokku		414,00	58,36	14,33	14,94

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronivorm kana ja köögiviljadegaga	180,00	297,00	39,50	11,60	10,00
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Toidukord kokku		407,80	57,00	14,52	15,15

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog juustu ja hakklihaga	180,00	289,00	37,00	11,40	11,82
Tomatikaste	40,00	19,10	2,68	0,93	0,34
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Õun	40,00	19,30	5,42	0,00	0,00
Toidukord kokku		405,00	57,10	14,63	14,80

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Munapuder peekoni ja porruga	180,00	232,00	40,20	9,00	7,50
Jogurtikaste kurgiga	30,00	16,70	1,40	0,75	1,10
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Pirn	40,00	18,60	5,66	0,00	0,12
Toidukord kokku		383,30	57,86	14,95	15,32

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 09.05-13.05.2022



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-klimbisupp	250,00	237,00	31,10	11,40	8,32
Sepik pasteediga	50,00	110,00	18,80	2,00	4,71
Banaan	40,00	36,30	8,69	0,08	0,48
Toidukord kokku		383,30	58,59	13,48	13,51

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliharisotto köögiviljadega	180,00	329,00	46,30	11,10	11,00
Kodujuustukaste maitserohelisega	50,00	40,00	4,45	3,81	3,17
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		393,10	57,52	14,91	14,17

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-vormiroog kanalihaga	180,00	320,00	26,50	11,80	11,20
Tomatikaste	40,00	19,10	2,68	0,93	0,34
Puuviljatee	180,00	108,00	26,90	0,00	0,00
Pirn	40,00	18,60	5,66	0,00	0,12
Toidukord kokku		465,70	61,74	12,73	11,66

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid peekoni ja juustuga	180,00	328,00	42,80	13,20	13,20
Toorsalat	50,00	17,60	2,44	0,60	0,91
Paprika	40,00	10,70	2,56	0,08	0,40
Mahlajook	100,00	46,30	11,30	0,10	0,10
Toidukord kokku		402,60	59,10	13,98	14,61

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljagrätään hakklihaga	180,00	272,00	35,50	10,66	8,60
Marjamsuuti	100,00	88,70	16,50	2,72	2,50
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		384,80	58,77	13,38	11,10

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

Koolieine menüü 16.05-20.05.2022

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Neljaviiljapuder keedisega	200,00	295,30	45,30	7,02
Teraleib keedusingi ja kurgiga	50,00	70,60	10,60	5,90
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00
Toidukord kokku		390,00	62,67	12,92

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Penned lõhe-hakklihaga	180,00	324,00	48,90	9,90
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60
Pirn	60,00	13,90	4,24	0,00
Toidukord kokku		423,40	59,28	14,90

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Pannkook moosiga	150,00	297,30	45,00	10,79
Paprika	40,00	10,70	2,56	0,08
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30
Toidukord kokku		385,60	59,56	13,17

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Tatrahautis köögiviljade ja segahakklihaga	180,00	259,00	36,40	8,30
Joogijogurt	200,00	160,00	24,30	4,40
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06
Toidukord kokku		427,18	62,60	12,76

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g
Paella kanafileega	180,00	284,00	40,50	8,09
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20
Toidukord kokku		424,10	57,87	13,29

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.



Valgud, g
10,45
1,50
0,00
11,95

Valgud, g
10,70
0,69
3,30
0,09
14,78

Valgud, g
7,50
0,40
2,64
10,54

Valgud, g
8,80
5,80
0,34
14,94

Valgud, g
8,70
0,00
6,60
15,30