

Koolieine 07.04-11.1

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisipuder moosiga	250,00	216,00	37,76	3,59	6,84
Sepik määardejuustu ja kurgiga	50,00	111,00	12,30	4,60	4,80
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		351,15	55,51	8,19	11,64

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid hakklihaga	200,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Hiina kapsa salat	50,00	15,30	1,55	0,53	0,76
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		451,80	68,15	10,58	20,56

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp köögiviljadega	200,00	188,00	8,84	10,60	12,00
Keefiri-marjajook	200,00	202,00	32,20	4,42	6,62
Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		545,40	77,26	15,62	21,77

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartul	150,00	217,00	34,90	6,23	4,28
Kodujuustu-tomatisalat	100,00	44,60	2,50	2,08	3,39
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		387,10	58,50	11,21	12,47

**NÄDALA KESKMINE
KOKKU:**

		337,09	50,23	8,60	13,49
--	--	---------------	--------------	-------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

Koolieine 21.04-25.0

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maisimannapuder	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Mahlakissell	100,00	74,00	17,20	0,17	0,49
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		385,15	55,25	13,97	9,41

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisi-köögiviljaroog kalaga	200,00	279,00	28,80	12,20	11,80
Kaalikasalat	50,00	18,00	3,23	0,048	0,522
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		480,30	58,43	17,75	20,42

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Frikadellisupp	200,00	127,80	11,44	5,78	5,92
Keefirismuuti marjadega	200,00	155,40	27,00	2,9	4,34
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		442,75	75,49	9,28	13,26

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	120,00	254,40	7,80	21,48	7,56
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Porgandisalat	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		546,90	56,61	27,20	18,75

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		355,95	49,94	11,55	12,42
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine 28.04-02.05.2021

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder (L)	200,00	224,00	28,80	6,86	9,27
Sepik määrejuustu ja tomatiga	60,00	88,50	14,00	1,93	3,29
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Toidukord kokku		448,10	58,02	13,99	19,31



Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahautis kanalihaga	200,00	210,00	22,70	7,26	11,60
Hapukoorekaste roheline sibulaga (L)	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		425,50	46,14	18,45	17,81

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp riisiga	200,00	185,00	9,19	11,70	9,73
Kakao-piimakokteil	150,00	101,00	14,60	2,82	3,98
Mitmeviljasepik	60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		463,75	58,34	16,20	18,45

Neljapäev

Koolieine Volbripäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
 					
Toidukord kokku		0,00	0,00	0,00	0,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		334,34	40,63	12,16	13,89

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine 05.05-09.05.20

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	250,00	182,80	19,34	8,04	7,66
Sepik singi ja kurgiga	60,00	133,00	14,70	5,52	5,76
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		339,95	39,49	13,56	13,42

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lihapallid koorekastmes	120,00	239,00	11,10	15,40	13,40
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Hiina kapsa salat kurgiga	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		471,05	53,18	18,62	21,87

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	200,00	180,00	11,32	11,34	7
Smuuti maasika ja kaerahelvestega	150,00	172,00	26,00	3,80	6,25
Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		507,40	73,54	15,74	16,40

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta tomati ja kanalihaga	200,00	330,00	52,60	6,77	12,10
Ürdi-jogurtikaste	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		499,80	79,30	11,65	17,83
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		363,64	49,10	11,91	13,90

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.