

Koolieine 12.05-16.05.2025

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	296,00	43,20	8,78	10,20
Maasikatoormoos	30,00	21,21	4,71	0,16	0,00
Sepik toorjuustu 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		452,36	65,66	13,54	15,00

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kreemine kalapasta	200,00	329,00	29,50	15,70	15,90
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		469,80	52,15	19,13	21,46

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp köögiviljadega	200,00	183,00	8,83	6,78	9,93
Keefirismuuti, banaani ja marjadega	100,00	77,70	13,50	1,45	2,17
Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		416,10	58,55	8,83	15,25

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartul	150,00	217,00	34,90	6,23	4,28
Kodujuustu-redise-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:

431,34	58,72	13,18	16,04
---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

Koolieine 19.05-23.05.2025

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisipupp	250,00	194,00	19,10	8,68	8,40
Sepik või ja kurgiga	60,00	160,00	12,10	10,10	3,63
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		378,15	36,65	18,78	12,03

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealiha-köögiviljahautis	200,00	265,00	12,20	19,00	10,00
Kurgisalat, hapukoorega	50,00	29,10	1,61	1,94	0,964
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		477,40	40,21	26,44	19,06

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Frikadellisupp	200,00	127,80	11,44	5,78	5,92
Kama-maasikasmuuti	200,00	161,80	24,60	3,68	6,06
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		449,15	73,09	10,06	14,98

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjupasta tomati ja hakklihaga	200,00	330,00	52,60	6,77	12,10
Ürdi-jogurtikaste	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
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		578,00	88,05	14,35	21,93

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	355,08	40,14	15,12	13,17
--	--------	-------	-------	-------

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.

Koolieine 26.05-30.05.2025

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 määrdjuustu ja kurgiga	50,00	111,00	12,30	4,60	4,80
Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Toidukord kokku		347,00	54,68	8,19	11,79

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff köögiviljade ja kanalihaga (L)	200,00	285,60	32,08	11,60	11,60
Külm tomatikaste	50,00	17,60	2,29	0,55	0,39
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		428,70	55,47	15,05	16,79

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	200,00	180,00	11,32	11,34	7
Kakao-banaani 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		458,75	60,47	15,84	15,72

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid hakklihaga	200,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Jogurtikaste kurgiga	50,00	56,00	6,40	2,89	1,11
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		560,20	88,80	13,24	22,41

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

358,93	51,88	10,46	13,34
---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.