

Koolieine menüü 12.-16.09.2022

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, 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	330,00	460,40	59,30	13,79	15,59

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Omlett juustu ja köögiviljadega	150,00	281,00	27,31	11,90	7,80
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku	310,00	443,40	59,55	14,56	12,45

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjutortilla kana-köögiviljatäidisega	130,00	286,00	29,10	13,10	12,70
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Marja-mahlasmuuti	130,00	109,00	27,00	0,29	0,75
Toidukord kokku	310,00	419,10	62,87	13,39	13,45

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kartulid hakkliahaga	180,00	293,00	50,30	9,40	7,00
Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	392,00	59,61	14,60	10,95

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatiline pastaroor sealihaga	180,00	371,00	49,00	11,60	10,50
Kaalikas	50,00	19,10	4,55	0,15	0,69
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	447,90	58,85	14,35	14,49

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.