

Koolieine menüü 19.09-23.09.2022

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	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	300,00	430,80	58,08	14,98	14,66

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	247,00	44,90	8,63	10,90
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	0,69
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	350,00	356,60	57,81	13,63	14,89

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatraroo kana ja köögiviljadega	180,00	305,00	36,50	9,35	8,50
Leib	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku	340,00	434,18	58,20	12,37	14,24

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljavorm juustu ja hakklihaga	180,00	250,00	30,13	8,00	10,40
Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	430,00	431,30	58,81	14,05	15,01

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Täisteraspagetid bolonese kastmega	180,00	307,00	46,61	11,14	11,59
Keefir	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14
Pirn	50,00	23,20	7,07	0,00	0,15
Toidukord kokku	330,00	382,10	57,88	13,64	14,88

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.