

Koolieine menüü 26.09.-30.09.2022

Esmaspäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------------|----------|------------------------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Mannapuder keedisega | 180,00 | 204,30 | 32,30 | 4,34 | 5,27 |
| Kodune sepik juustuvõiga | 50,00 | 159,00 | 14,00 | 7,55 | 5,36 |
| Banaan | 40,00 | 36,30 | 8,69 | 0,08 | 0,48 |
| Piim | 100,00 | 57,80 | 5,30 | 2,60 | 3,30 |
| Toidukord kokku | 370,00 | 457,40 | 60,29 | 14,57 | 14,41 |

Teisipäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------------|----------|------------------------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Riisiroog kana ja köögiviljadega | 180,00 | 251,00 | 37,90 | 9,68 | 10,10 |
| Kapsas | 40,00 | 10,90 | 2,54 | 0,08 | 0,45 |
| Joogijogurt | 150,00 | 120,00 | 18,20 | 3,30 | 4,35 |
| Toidukord kokku | 370,00 | 381,90 | 58,64 | 13,06 | 14,90 |

Kolmapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------------------|----------|------------------------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Kartuli-brokkolivorm hakklhaga | 180,00 | 317,00 | 44,10 | 8,60 | 11,00 |
| Hapukoorekaste | 20,00 | 27,70 | 0,84 | 2,40 | 0,69 |
| Piim | 100,00 | 57,80 | 5,30 | 2,60 | 3,30 |
| Pirn | 60,00 | 27,80 | 8,48 | 0,00 | 0,18 |
| Toidukord kokku | 300,00 | 430,30 | 58,72 | 13,60 | 15,17 |

Neljapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------|----------|------------------------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Kohupiimapannkoogid ahjuõuntega | 150,00 | 304,00 | 48,90 | 10,71 | 11,50 |
| Paprika | 50,00 | 13,40 | 3,20 | 0,10 | 0,50 |
| Piim | 100,00 | 57,80 | 5,30 | 2,60 | 3,30 |
| Toidukord kokku | 300,00 | 375,20 | 57,40 | 13,41 | 15,30 |

Reede

| Koolieine | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------|----------|------------------------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Terakukkel juustu-singiga | 80,00 | 254,00 | 35,90 | 9,47 | 11,10 |
| Küpsetatud pirnid | 60,00 | 77,80 | 19,10 | 1,72 | 0,22 |
| Keefir | 100,00 | 51,90 | 4,20 | 2,50 | 3,14 |
| Toidukord kokku | 240,00 | 383,70 | 59,20 | 13,69 | 14,46 |

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.