

## Koolieine menüü 05.-09.09.2022

### Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisupp	250,00	226,00	29,30	8,58	8,17
Kodune sepik kalavõidega	50,00	147,00	20,00	5,70	4,44
Banaan	40,00	36,30	8,69	0,08	0,48
Toidukord kokku	340,00	409,30	57,99	14,36	13,09

### Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljade ja kanalihaga panned	150,00	241,00	36,30	6,75	4,80
Kodujuustukaste tilliga	50,00	60,60	1,48	3,79	4,30
Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	433,50	57,88	13,88	15,18

### Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Soe tatra salat peekoniga	180,00	229,00	33,40	7,90	7,60
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	0,69
Melon	30,00	8,01	1,86	0,03	0,18
Joogijogurt	150,00	130,00	23,10	2,79	3,79
Toidukord kokku	380,00	394,71	59,20	13,12	12,26

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakklihavorm punapeediga	180,00	287,00	32,90	13,64	11,90
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Puuviljatee meega	150,00	43,70	12,20	0,00	0,24
Toidukord kokku	380,00	386,70	59,00	13,88	13,63

### Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto veiselihaga	180,00	305,00	46,60	10,62	11,40
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	386,90	58,67	13,22	14,70

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.