

## Koolieine menüü 14.11-18.11.2022



### Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	263,00	34,90	6,98	7,29
Kodune sepik singiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,09
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		457,80	58,20	14,83	14,68

### Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukoogiviljad kanatükkidega	200,00	238,00	34,70	9,90	10,40
Kodujuustukaste kurgiga	50,00	44,70	2,00	2,32	4,16
Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Toidukord kokku		372,50	59,20	12,22	14,56

### Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nuudlid muna ja juustuga	200,00	251,36	35,65	9,12	8,24
Tomatikaste	40,00	17,80	2,37	0,92	0,34
Sepik	30,00	76,90	15,40	0,84	2,37
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		403,86	58,72	13,48	14,25

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakkliharoog	180,00	243,00	30,30	7,40	9,00
Hapukoore-ürdikaste	20,00	42,60	0,75	4,12	0,66
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Toidukord kokku		447,70	58,91	15,06	15,41

### Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastasalat singiga	150,00	277,00	29,80	10,60	8,33
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Kakaojook	180,00	140,00	21,50	4,15	4,75

Toidukord kokku		441,10	58,07	14,75	13,08
-----------------	--	--------	-------	-------	-------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.