

## Koolieine menüü 21.11-25.11.2022

### Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>
Piima-riisupp	250,00	245,00	30,30
Sepik munavõidega	50,00	153,00	19,00
Pirn	60,00	27,80	8,48
Toidukord kokku		425,80	57,78

### Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>
Tatrarooq kana ja köögiviljadega	180,00	243,00	27,50
Leib	30,00	63,20	14,50
Keefiri-marjajook	100,00	74,50	14,20
Kapsas	30,00	8,18	1,90
Toidukord kokku		388,88	58,10

### Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>
Mulgipuder sealihaga	180,00	267,00	41,90
Hapukoorekaste	20,00	27,40	3,84
Piim	100,00	57,80	5,30
Õun	50,00	24,10	6,77
Toidukord kokku		376,30	57,81

### Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>
Neljaviiljapuder	180,00	228,00	30,30
Võileib juustuga	50,00	120,00	17,90
Kakaojook	100,00	77,60	12,00
Toidukord kokku		425,60	60,20

### Reede

<b>Koolieine</b>	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g
Risotto veiselihaga	180,00	290,00	48,90
Õun	50,00	24,10	6,77
Piim	100,00	57,80	5,30
Toidukord kokku		371,90	60,97

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
5,47	8,14
7,49	3,74
0,00	0,18
12,96	12,06
<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
11,84	9,70
0,36	2,10
1,45	1,88
0,06	0,34
13,71	14,02
<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
8,63	10,90
2,37	0,69
2,60	3,30
0,00	0,00
13,60	14,89
<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
4,58	8,29
7,55	3,96
2,30	2,64
14,43	14,89
<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>

10,62	12,40
0,00	0,00
2,60	3,30
13,22	15,70