

Koolieine menüü 31.10-04.11.2022



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbesupp	250,00	234,00	30,70	7,96	11,20
Sepik juustuga	50,00	120,00	17,90	6,55	3,96
Banaan	40,00	36,30	8,69	0,08	0,48
Toidukord kokku		390,30	57,29	14,59	15,64

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-vormiroog kanalihaga	180,00	310,00	49,90	10,67	9,40
Kodujuustukaste maitserohelisega	50,00	39,80	1,84	2,79	4,17
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		373,90	58,51	13,46	13,57

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliharisotto köögiviljadega	180,00	329,00	30,03	13,10	11,00
Tomatikaste	30,00	13,40	1,78	0,69	0,25
Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		446,10	58,55	13,79	11,34

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid peekoni ja juustuga	180,00	315,00	42,10	13,65	13,20
Toorsalat	50,00	17,80	2,37	0,92	0,34
Paprika	40,00	10,70	2,56	0,08	0,40
Mahlajook	100,00	46,30	11,30	0,10	0,10
Toidukord kokku		389,80	58,33	14,75	14,04

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Munapuder porruga	180,00	312,00	45,30	10,00	9,70
Jogurtikaste kurgiga	30,00	15,00	1,46	0,63	0,94
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09

Toidukord kokku		427,60	58,95	14,53	15,68
-----------------	--	--------	-------	-------	-------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.