

Koolieine menüü 07.-11.11.2022

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Neljaviljapuder keedisega	200,00	244,30	34,70
Teraleib keedusingi ja kurgiga	50,00	104,00	16,60
Õun	50,00	24,10	6,77
Toidukord kokku		372,40	58,07

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Pasta lõhe-hakklühaga	180,00	284,00	42,90
Hapukoorekaste	30,00	41,10	5,76
Piim	100,00	57,80	5,30
Pirn	30,00	13,90	4,24
Toidukord kokku		396,80	58,20

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Pannkook moosiga	150,00	357,00	45,90
Paprika	40,00	10,70	2,56
Kakaojook	100,00	77,60	12,00
Toidukord kokku		445,30	60,46

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Tatrahautis köögiviljadega	180,00	293,00	32,30
Joogijogurt	200,00	160,00	24,30
Kapsas	30,00	8,18	1,90
Toidukord kokku		461,18	58,50

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Köögiviljagrataän hakklihaga	180,00	291,00	46,90
Keefir	120,00	62,20	5,04
Õun	50,00	24,10	6,77
Toidukord kokku	350,00	377,30	58,71

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



Rasvad, g	Valgud, g
6,75	9,37
6,86	2,25
0,00	0,00
13,61	11,62
Rasvad, g	Valgud, g
8,90	10,70
3,55	1,04
2,60	3,30
0,00	0,09
15,05	15,13
Rasvad, g	Valgud, g
10,90	9,47
0,08	0,40
2,30	2,64
13,28	12,51
Rasvad, g	Valgud, g
9,70	8,00
4,40	5,80
0,06	0,34
14,16	14,14
Rasvad, g	Valgud, g
9,96	10,60

3,00	3,77
0,00	0,00
12,96	14,37