

Koolieine menüü 12.12.-16.12.2022



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-nuudlisupp	250,00	245,00	31,30	7,30	10,10
Sepik suitsuvorstivõidega	50,00	158,00	18,30	7,68	4,38
Pirn	50,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku		430,80	58,08	14,98	14,66

Teispäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	267,00	31,90	8,63	9,90
Hapukoorekaste	20,00	27,40	3,84	2,37	0,69
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		438,50	60,71	14,30	14,94

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronivorm kana ja köögiviljadegaga	180,00	285,00	41,50	10,60	9,70
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku		393,08	58,36	13,50	14,74

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog juustu ja hakklihaga	180,00	289,00	40,10	11,40	8,82
Tomatikaste	50,00	22,30	3,96	1,15	0,42
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		413,00	62,83	14,85	11,88

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Munapuder peekoni ja porruga	180,00	292,00	47,30	10,00	11,00
Jogurtikaste kurgiga	30,00	15,00	1,46	0,63	0,94
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		378,70	58,30	13,23	15,33

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.