

# Koolieine menüü 19.-20.12.2022

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Neljaviiljapuder moosiga	180,00	221,30	34,70	6,19
Kodune sepik tomatiga	50,00	88,50	18,40	5,01
Keefir	100,00	51,90	4,20	2,50
Porgand	30,00	9,72	2,55	0,06
Toidukord kokku		371,42	59,85	13,76
<b>Teisipäev</b>				
<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Kartulivormiroog veiselihaga	180,00	284,00	48,30	11,10
Jogurtikaste maitserohelisega	30,00	16,60	1,69	0,66
Piim	200,00	57,80	5,30	2,60
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00
Toidukord kokku		372,30	59,53	14,36

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.



<b>Valgud, g</b>
7,06
1,46
3,14
0,18
11,84
<b>Valgud, g</b>
10,90
1,04
3,30
0,09
15,33