

## Koolieine menüü 28.11-02.12.2022



### Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	263,00	34,90	6,98	7,29
Kodune sepik singiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,09
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		457,80	58,20	14,83	14,68

### Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljade ja kanalihaga penned	150,00	201,00	38,00	5,65	4,20
Kodujuustukaste tilliga	50,00	70,90	1,55	4,83	5,33
Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		403,80	59,65	13,82	15,61

### Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Soe veiseliha-tatrasalat	180,00	223,00	35,70	8,27	8,20
Hapukoorekaste	20,00	27,40	3,84	2,37	0,69
Melon	30,00	8,01	1,86	0,03	0,18
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Toidukord kokku		378,41	59,60	13,97	13,42

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lasagne köögiviljade ja hakklihaga	180,00	410,00	54,90	14,20	11,30
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Maitsevesi marjadega	200,00	6,68	1,33	0,08	0,13
Toidukord kokku		424,86	58,13	14,34	11,77

### Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Terakukkel juustu-singiga	80,00	224,00	25,90	7,47	8,10
Küpsetatud pirnid	60,00	77,80	22,10	1,72	0,22
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		417,80	58,60	14,39	14,92

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.