

Koolieine menüü 05.12.-09.12.2022



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	180,00	265,60	36,00	5,94	7,30
Kodune sepik singivõiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,99
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		460,40	59,30	13,79	15,59

Teispäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-hakklihavorm punapeediga	160,00	335,00	29,30	14,20	12,20
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Puuviljatee meega	150,00	73,70	18,20	0,00	0,24
Toidukord kokku		464,70	61,40	14,44	13,93

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjutortilla kana-riisitäidisega	130,00	286,00	29,10	13,10	12,70
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Marja-jogurtismuuti	130,00	109,00	27,00	0,29	0,75
Toidukord kokku		419,10	62,87	13,39	13,45

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kartulid veisehakklihaga	180,00	244,00	39,80	7,87	9,00
Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Ahjuköögiviljad	50,00	44,40	8,84	0,90	0,83
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		387,40	57,95	13,97	13,78

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrarooq sealihaga	160,00	341,00	31,00	9,00	8,70
Kaalikas	50,00	19,10	4,55	0,15	0,69
Kaeraküpsis	10,00	46,90	17,26	2,40	0,30
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		464,80	58,11	14,15	12,99

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.