

Koolieine menüü 09.-13.01.2023



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-nuudlisupp	250,00	233,00	36,10	7,33	8,26
Sepik munavõiga	30,00	107,20	11,29	6,21	2,76
Banaan	50,00	45,30	10,90	0,10	0,60
Toidukord kokku	330,00	385,50	58,29	13,64	11,62

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff veiselihaga	200,00	228,00	45,60	6,94	4,84
Hapukoorekaste kurgiga	50,00	32,90	3,87	1,09	4,07
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku	450,00	376,90	60,07	13,23	15,51

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakklihavorm	180,00	322,00	48,30	12,20	11,60
Porgand	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Joogijogurt	100,00	84,70	14,40	1,91	2,56
Toidukord kokku	310,00	414,88	64,60	14,17	14,50

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjutorilla kanaga	130,00	286,00	35,60	13,10	12,70
Paprika	30,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku	260,00	371,64	49,52	15,46	15,64

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Omlett juustuga	130,00	286,00	29,80	13,10	12,70
Jogurtikaste tilliga	30,00	15,00	1,46	0,63	0,94
Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Suhkur	5,00	20,00	4,99	0,00	0,00
Toidukord kokku	315,00	410,80	58,75	13,73	13,64

Nädala keskmine 391,944 58,25 14,05 14,18

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.