

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljahelbepuder keedisega	180,00	258,00	39,70	7,30	8,39
Sepik singimäärdega	30,00	91,30	11,68	4,11	2,58
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		421,00	60,92	14,01	14,36
Teisipäev					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-kruubipuder peekoniga	180,00	286,00	33,60	4,20	8,87
Hapukoorekaste ürtidega	50,00	69,60	19,30	7,60	1,87
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku		433,20	64,90	14,10	13,38

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Spagetid kana-köögiviljakastmes	200,00	289,00	35,23	14,00	13,00
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Mahlajook	180,00	87,30	21,20	0,09	0,65
Toidukord kokku		400,40	63,20	14,09	13,65
Neljapäev					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha-riisi segadik	200,00	299,30	47,60	8,89	8,41
Hiiinakapsa-paprika salat	50,00	30,10	1,73	2,12	0,64
Keefir	130,00	68,80	5,46	3,25	4,29
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Toidukord kokku		409,10	57,33	14,34	13,79
Reede					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juustune munapuder porruga	180,00	240,60	13,60	11,30	10,20
Maasika-maapähklismuuti	100,00	101,00	17,90	2,44	2,46
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Kiivi	50,00	27,50	5,30	0,25	0,55
Toidukord kokku		453,30	56,12	14,47	16,01

Nädala keskmine 423,40 60,49 14,20 14,24

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.