

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisipupp	250,00	233,00	36,10	7,33	8,26
Sepik suitsujuustumäärdega	50,00	172,20	22,80	7,21	5,04
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		429,30	65,67	14,54	13,30

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	100,00	195,00	3,99	13,70	9,28
Kartulipüree	100,00	70,90	13,80	0,48	2,16
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Puuviljatee	180,00	108,00	26,90	0,00	0,00
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		429,90	58,59	14,42	12,93

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid muna ja peekoniga	180,00	349,00	45,50	13,60	10,30
Tomatikaste	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Paprika	30,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Mahlajook	100,00	48,50	11,80	0,05	0,36
Toidukord kokku		430,24	61,63	15,27	11,36

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pajaroog kana ja riisiga	180,00	308,00	40,00	10,40	14,50
Jogurtikaste	30,00	28,30	2,34	1,25	1,84
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		436,20	57,30	14,49	21,04

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lahtine tomati-juustu pirukas	120,00	300,00	34,30	12,50	10,60
Kakaojook	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
Toidukord kokku		441,35	57,60	15,85	15,50

Nädala keskmine 433,40 60,16 14,91 14,83

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.