

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
Ahjutortilla 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.

Koolieine menüü 16.-20.01.2023



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder keedisega	180,00	277,50	40,50	6,62	7,74
Sepik suitsuvorstivõidega	30,00	82,30	10,80	3,15	2,99
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	30,00	14,50	4,06	0,00	0,00
Toidukord kokku	340,00	432,10	60,66	12,37	14,03
Teisipäev					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Munapuder peekoni ja porruga	180,00	292,00	47,30	10,00	11,00
Kodujuustukaste tomatiga	30,00	15,00	1,46	0,63	0,94
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku	440,00	436,90	63,60	15,83	18,63

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lasanje	180,00	410,00	54,90	14,20	11,30
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Mahlajook	180,00	87,30	21,20	0,09	0,65
Toidukord kokku	390,00	505,48	78,00	14,35	12,29
Neljapäev					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog aedviljade ja kanalihaga	180,00	201,00	38,00	5,65	4,20
Hapukoorekaste kurgiga	30,00	27,20	2,58	1,52	0,61
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku	310,00	305,80	52,58	9,47	7,45
Reede					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder sealihaga	160,00	341,00	31,00	9,00	8,70
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Keefir	130,00	68,80	5,46	3,25	4,29
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Toidukord kokku	350,00	462,80	48,66	12,57	14,84

Nädala keskmine 428,62 60,70 12,92 13,45

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 23.-27.01.2023



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-tatrasupp	250,00	218,00	34,00	5,15	7,88
Sepik pasteediga	50,00	172,20	23,80	9,52	4,04
Toidukord kokku	300,00	390,20	57,80	14,67	11,92

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	267,00	31,90	8,63	9,90
Hapukoorekaste ürtidega	20,00	27,40	3,84	2,37	0,69
Puuviljatee	180,00	108,00	26,90	0,00	0,00
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku	410,00	416,30	66,88	11,00	10,68

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-porrurisotto	180,00	228,00	42,30	8,19	6,59
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Õun	30,00	14,50	4,06	0,00	0,00
Toidukord kokku	440,00	385,60	58,13	14,79	15,68

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-hakkliahvorm	160,00	335,00	29,30	14,20	12,20
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Paprika	30,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Mahlajook	100,00	48,50	11,80	0,05	0,36
Toidukord kokku	310,00	433,64	52,68	14,55	14,26

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kartulid veisehakkliahaga	180,00	244,00	39,80	7,87	9,00
Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	480,00	425,30	61,18	15,67	16,25

Nädala keskmine 410,21 59,33 14,14 13,76

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.