

Koolieine menüü 30.01-03.02.2023



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	250,00	245,00	32,32	9,30	9,10
Sepik suitsuvorstiga	30,00	136,20	17,86	5,25	4,09
Banaan	50,00	45,30	10,90	0,10	0,60
Toidukord kokku	330,00	426,50	61,08	14,65	13,79

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-riisivokk	180,00	265,30	45,60	8,22	5,84
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Toidukord kokku	400,00	423,40	65,86	13,66	13,84

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kartulid hakklhaga	180,00	260,60	33,20	10,40	9,01
Ahjuköögiviljad	50,00	44,30	8,85	0,91	0,83
Tomatikaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
Paprika	30,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Pirni-apelsinismuuti	100,00	84,70	14,40	1,91	2,56
Toidukord kokku	410,00	419,94	61,33	14,43	13,12

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder peekoniga	200,00	302,30	45,20	10,36	6,60
Hapukoorekaste küüslauguga	50,00	32,90	3,87	2,39	4,07
Porgand	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku	380,00	420,98	62,97	15,11	13,65

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pitsamaitseline ahjupannkook	130,00	286,00	29,80	13,10	11,30
Kodujuustukaste kurgiga	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Tee sidruniga	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	422,90	58,46	14,50	13,79

Nädala keskmine 422,74 61,94 14,47 13,64

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

Koolieine menüü 06.02-10.02.2023



Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	180,00	265,30	37,40	6,94	6,77
Sepik munavõiga	30,00	88,20	12,00	4,15	2,99
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku	340,00	425,20	58,94	13,69	13,15
Teisipäev					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljatamp sealihaga	180,00	297,60	39,99	9,63	9,56
Hapukoorekaste ürtidega	50,00	30,40	3,85	2,37	4,00
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	380,00	429,70	62,61	14,30	16,20

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanapasta	180,00	312,50	54,90	14,20	11,30
Hiinakapsa-paprika salat	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	407,98	78,00	14,35	12,29
Neljapäev					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisi-hakklihavorm	180,00	289,30	38,00	10,60	7,63
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Keefir	130,00	68,80	5,46	3,25	4,29
Toidukord kokku	330,00	400,20	53,12	14,09	13,32
Reede					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuomlett köögiviljadega	180,00	350,20	47,30	13,00	11,00
Kodujuustukaste tomatiga	30,00	27,10	1,46	1,40	2,49
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Toidukord kokku	250,00	388,20	51,30	14,48	13,94

Nädala keskmine 410,26 60,79 14,18 13,78

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 13.02-17.02.2023



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 juustumäärdega	50,00	172,20	24,80	7,21	5,04
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku	330,00	419,10	65,14	14,54	13,39

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Munakaste sealihaga	100,00	204,30	10,23	13,50	10,10
Kartulipüree	100,00	85,03	18,00	0,58	2,59
Puuviljatee	180,00	108,00	26,90	0,00	0,00
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	430,00	421,43	61,90	14,08	12,69

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanaliha pilaff	180,00	279,10	48,60	8,19	5,01
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku	410,00	422,20	60,37	14,79	14,10

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid hakklihaga	180,00	330,20	37,10	14,20	11,25
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	330,00	428,84	60,48	14,55	13,31

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomati-juustupitsa	180,00	288,30	39,80	7,87	9,00
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
Toidukord kokku	380,00	429,65	63,10	11,22	13,90

Nädala keskmine 424,24 62,20 13,84 13,48

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

Koolieine menüü 20.02-23.02.2023



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 ürdi-toorjuustu määrdega	50,00	89,60	13,60	5,62	2,04
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	424,90	59,40	14,84	13,08

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatra-peedi pajaroog hakklühaga	180,00	268,60	25,30	11,66	10,90
Hapukoorekaste ürtidega	20,00	27,40	3,84	2,37	1,23
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	417,90	60,28	14,03	12,22

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-riisiroog	180,00	255,00	44,00	8,19	6,59
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	27,10	1,17	1,40	1,49
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	412,60	59,83	14,79	14,68

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastasalat singiga	150,00	283,00	36,90	10,60	9,30
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Porgand	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku	300,00	410,88	60,46	13,20	13,68

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Toidukord kokku	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Nädala keskmine 416,57 59,99 14,22 13,41

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.