

Koolieine menüü 14.-17.09.2020

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisipupp	250,00	199,00	32,10	7,48	8,14
Kodune sepik kalavõidega	50,00	137,00	18,00	5,17	5,21
Banaan	40,00	35,90	8,68	0,04	0,48
Toidukord kokku	340,00	371,90	58,78	12,69	13,83

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljade ja kanalihaga panned	150,00	201,00	32,00	7,65	6,50
Kodujuustukaste tilliga	50,00	39,80	5,76	1,79	3,17
Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	372,70	57,86	12,78	15,75

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Soe tatra salat peekoniga	180,00	329,00	42,40	8,90	10,60
Hapukoorekaste	20,00	27,70	1,84	2,40	0,69
Melon	30,00	8,01	1,86	0,03	0,18
Joogijogurt	150,00	90,40	12,40	3,01	4,01
Toidukord kokku	380,00	455,11	58,50	14,34	15,48

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakkliharoog punapeediga	180,00	287,00	25,90	14,40	12,90
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Leib	30,00	62,90	14,50	0,33	2,10
Puuviljatee meega	150,00	25,00	16,06	0,00	0,18
Toidukord kokku	390,00	388,80	60,70	14,73	15,27

Koolieine menüü 21.-24.09.2020

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	180,00	265,30	38,00	5,94	7,30
Kodune sepik singivõiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,99
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	460,10	61,30	13,79	15,59

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Omlett juustu ja köögiviljadega	150,00	281,00	26,31	11,90	7,80
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Rukkileib	30,00	69,80	16,00	0,24	1,92
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku	310,00	442,30	58,55	14,44	12,45

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjutortilla kana-köögiviljatäidisega	130,00	286,00	33,10	13,10	12,70
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Marja-mahlasmuuti	130,00	105,00	25,70	0,31	0,67
Toidukord kokku	310,00	415,10	65,57	13,41	13,37

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kartulid hakklihaga	180,00	293,00	46,30	6,40	7,00
Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku	380,00	420,90	58,26	12,90	12,60

Koolieine menüü 28.091-01.10.2020

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	250,00	245,00	30,30	7,30	10,10
Sepik singiga	50,00	158,00	18,30	7,68	4,38
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	300,00	430,80	57,08	14,98	14,66

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	229,00	37,10	8,32	9,12
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	0,69
Joogijogurt	150,00	90,40	12,40	3,01	4,01
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	400,00	371,20	57,11	13,73	13,82

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrarooz kana ja köögiviljadega	180,00	243,00	36,50	11,84	9,70
Leib	30,00	62,90	14,50	0,33	2,10
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas	30,00	8,01	1,86	0,06	0,34
Toidukord kokku	340,00	371,71	58,16	14,83	15,44

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljarooz juustu ja hakkliahaga	180,00	250,00	28,13	8,00	7,40
Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Kakaojook	180,00	140,00	21,50	4,14	4,75
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	460,00	455,30	60,41	14,74	12,80

Koolieine menüü 05.-08.10.2020

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder keedisega	180,00	203,30	26,00	3,52	5,74
Kodune sepik juustuvõiga	50,00	159,00	18,00	7,55	5,36
Banaan	40,00	35,90	8,68	0,04	0,48
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	370,00	456,00	57,98	13,71	14,88

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kana ja köögiviljadega	180,00	242,00	39,80	8,87	8,70
Kapsas	40,00	10,70	2,48	0,08	0,45
Joogijogurt	200,00	120,00	16,50	4,01	5,35
Toidukord kokku	420,00	372,70	58,78	12,96	14,50

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-brokkoliroog hakklihaga	180,00	263,00	43,80	8,89	10,20
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	0,69
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	300,00	376,30	58,42	13,89	14,37

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pannkoogid ahjuõuntega	150,00	294,00	43,90	10,71	11,50
Paprika	40,00	10,70	2,56	0,08	0,40
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku	290,00	382,30	58,46	13,09	14,54