

## Koolieine menüü 31.10-04.11.2022



### Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbesupp	250,00	234,00	30,70	7,96	11,20
Sepik juustuga	50,00	120,00	17,90	6,55	3,96
Banaan	40,00	36,30	8,69	0,08	0,48
Toidukord kokku		390,30	57,29	14,59	15,64

### Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta-vormiroog kanalihaga	180,00	310,00	49,90	10,67	9,40
Kodujuustukaste maitserohelisega	50,00	39,80	1,84	2,79	4,17
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		373,90	58,51	13,46	13,57

### Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliharisotto köögiviljadega	180,00	329,00	30,03	13,10	11,00
Tomatikaste	30,00	13,40	1,78	0,69	0,25
Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		446,10	58,55	13,79	11,34

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid peekoni ja juustuga	180,00	315,00	42,10	13,65	13,20
Toorsalat	50,00	17,80	2,37	0,92	0,34
Paprika	40,00	10,70	2,56	0,08	0,40
Mahlajook	100,00	46,30	11,30	0,10	0,10
Toidukord kokku		389,80	58,33	14,75	14,04

### Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Munapuder porruga	180,00	312,00	45,30	10,00	9,70
Jogurtikaste kurgiga	30,00	15,00	1,46	0,63	0,94
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		427,60	58,95	14,53	15,68

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

# Koolieine menüü 07.-11.11.2022



## Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljapuder keedisega	200,00	244,30	34,70	6,75	9,37
Teraleib keedusingi ja kurgiga	50,00	104,00	16,60	6,86	2,25
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		372,40	58,07	13,61	11,62

## Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta lõhe-hakklihaga	180,00	284,00	42,90	8,90	10,70
Hapukoorekaste	30,00	41,10	5,76	3,55	1,04
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		396,80	58,20	15,05	15,13

## Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pannkook moosiga	150,00	357,00	45,90	10,90	9,47
Paprika	40,00	10,70	2,56	0,08	0,40
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku		445,30	60,46	13,28	12,51

## Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahautis köögiviljadega	180,00	293,00	32,30	9,70	8,00
Joogijogurt	200,00	160,00	24,30	4,40	5,80
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku		461,18	58,50	14,16	14,14

## Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljagrataän hakklihaga	180,00	291,00	46,90	9,96	10,60
Keefir	120,00	62,20	5,04	3,00	3,77
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	350,00	377,30	58,71	12,96	14,37

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

# Koolieine menüü 14.11-18.11.2022



## Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	263,00	34,90	6,98	7,29
Kodune sepik singiga	50,00	137,00	18,00	5,25	4,09
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		457,80	58,20	14,83	14,68

## Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad kanatükkidega	200,00	238,00	34,70	9,90	10,40
Kodujuustukaste kurgiga	50,00	44,70	2,00	2,32	4,16
Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Toidukord kokku		372,50	59,20	12,22	14,56

## Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nuudlid muna ja juustuga	200,00	251,36	35,65	9,12	8,24
Tomatikaste	40,00	17,80	2,37	0,92	0,34
Sepik	30,00	76,90	15,40	0,84	2,37
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		403,86	58,72	13,48	14,25

## Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakkliharoog	180,00	243,00	30,30	7,40	9,00
Hapukoore-ürdikaste	20,00	42,60	0,75	4,12	0,66
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Toidukord kokku		447,70	58,91	15,06	15,41

## Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastasalat singiga	150,00	277,00	29,80	10,60	8,33
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Kakaojook	180,00	140,00	21,50	4,15	4,75
Toidukord kokku		441,10	58,07	14,75	13,08

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.

# Koolieine menüü 21.11-25.11.2022



## Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisupp	250,00	245,00	30,30	5,47	8,14
Sepik munavõidega	50,00	153,00	19,00	7,49	3,74
Pirn	60,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku		425,80	57,78	12,96	12,06

## Teispäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrarooq kana ja köögiviljadega	180,00	243,00	27,50	11,84	9,70
Leib	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Keefiri-marjajook	100,00	74,50	14,20	1,45	1,88
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku		388,88	58,10	13,71	14,02

## Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	267,00	41,90	8,63	10,90
Hapukoorekaste	20,00	27,40	3,84	2,37	0,69
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		376,30	57,81	13,60	14,89

## Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljapuder	180,00	228,00	30,30	4,58	8,29
Võileib juustuga	50,00	120,00	17,90	7,55	3,96
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku		425,60	60,20	14,43	14,89

## Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto veiselihaga	180,00	290,00	48,90	10,62	12,40
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		371,90	60,97	13,22	15,70

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.