

Koolieine menüü 05.-09.09.2022

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisipupp	250,00	226,00	29,30	8,58	8,17
Kodune sepik kalavõidega	50,00	147,00	20,00	5,70	4,44
Banaan	40,00	36,30	8,69	0,08	0,48
Toidukord kokku	340,00	409,30	57,99	14,36	13,09

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljade ja kanalihaga panned	150,00	241,00	36,30	6,75	4,80
Kodujuustukaste tilliga	50,00	60,60	1,48	3,79	4,30
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	433,50	57,88	13,88	15,18

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Soe tatraalat peekoniga	180,00	229,00	33,40	7,90	7,60
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	0,69
Melon	30,00	8,01	1,86	0,03	0,18
Joogijogurt	150,00	130,00	23,10	2,79	3,79
Toidukord kokku	380,00	394,71	59,20	13,12	12,26

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakklihavorm punapeediga	180,00	287,00	32,90	13,64	11,90
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Puuviljatee meega	150,00	43,70	12,20	0,00	0,24
Toidukord kokku	380,00	386,70	59,00	13,88	13,63

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto veiselihaga	180,00	305,00	46,60	10,62	11,40
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	386,90	58,67	13,22	14,70

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 12.-16.09.2022

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	180,00	265,60	36,00	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	460,40	59,30	13,79	15,59

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Omlett juustu ja köögiviljadega	150,00	281,00	27,31	11,90	7,80
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku	310,00	443,40	59,55	14,56	12,45

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjutortilla kana-köögiviljatäidisega	130,00	286,00	29,10	13,10	12,70
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Marja-mahlasmuuti	130,00	109,00	27,00	0,29	0,75
Toidukord kokku	310,00	419,10	62,87	13,39	13,45

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kartulid hakklihaga	180,00	293,00	50,30	9,40	7,00
Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	392,00	59,61	14,60	10,95

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatiline pastaroog sealihaga	180,00	371,00	49,00	11,60	10,50
Kaalikas	50,00	19,10	4,55	0,15	0,69
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	447,90	58,85	14,35	14,49

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 19.09-23.09.2022

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	250,00	245,00	31,30	7,30	10,10
Sepik suitsuvorstivõidega	50,00	158,00	18,30	7,68	4,38
Pirn	50,00	27,80	8,48	0,00	0,18
Toidukord kokku	300,00	430,80	58,08	14,98	14,66

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	180,00	247,00	44,90	8,63	10,90
Hapukoorekaste	20,00	27,70	0,84	2,40	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	350,00	356,60	57,81	13,63	14,89

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatraroog kana ja köögiviljadega	180,00	305,00	36,50	9,35	8,50
Leib	30,00	63,20	14,50	0,36	2,10
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Toidukord kokku	340,00	434,18	58,20	12,37	14,24

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljavorm juustu ja hakklihaga	180,00	250,00	30,13	8,00	10,40
Tomatikaste	50,00	41,20	4,01	2,60	0,65
Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	430,00	431,30	58,81	14,05	15,01

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Täisteraspagetid bolonese kastmega	180,00	307,00	46,61	11,14	11,59
Keefir	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14
Pirn	50,00	23,20	7,07	0,00	0,15
Toidukord kokku	330,00	382,10	57,88	13,64	14,88

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 26.09.-30.09.2022

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder keedisega	180,00	204,30	32,30	4,34	5,27
Kodune sepik juustuvõiga	50,00	159,00	14,00	7,55	5,36
Banaan	40,00	36,30	8,69	0,08	0,48
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	370,00	457,40	60,29	14,57	14,41

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kana ja köögiviljadega	180,00	251,00	37,90	9,68	10,10
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Toidukord kokku	370,00	381,90	58,64	13,06	14,90

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-brokkolivorm hakklihaga	180,00	317,00	44,10	8,60	11,00
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	430,30	58,72	13,60	15,17

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kohupiimapannkoogid ahjuõuntega	150,00	304,00	48,90	10,71	11,50
Paprika	50,00	13,40	3,20	0,10	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	300,00	375,20	57,40	13,41	15,30

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Terakukkel juustu-singiga	80,00	254,00	35,90	9,47	11,10
Küpsetatud pirnid	60,00	77,80	19,10	1,72	0,22
Keefir	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14
Toidukord kokku	240,00	383,70	59,20	13,69	14,46

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.