

Koolieine menüü 05.-09.09.2022

Esmaspäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------------|-----------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------|------------------|
| Piima-riisisupp | 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 penned | 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 tatrasalat 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 |

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.