

## Koolieine menüü 21.04-25.04.2025

### Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Piima-makaronisupp	250,00	231,00	24,60	10,30	9,62
Täisterasepik munavõiga	80,00	256,20	29,52	11,26	7,32
Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
<b>Toidukord kokku</b>		<b>554,80</b>	<b>69,42</b>	<b>21,76</b>	<b>17,74</b>

### Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Koorene kartuli-singivorm	200,00	208,00	27,00	7,64	10,94
Porgandi-kapsasalat	100,00	41,30	4,80	1,54	0,86
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
<b>Toidukord kokku</b>		<b>374,80</b>	<b>52,90</b>	<b>12,08</b>	<b>16,60</b>

### Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kana-läätsesupp	200,00	204,00	18,30	7,27	14,80
Rukkileib võiga	70,00	184,60	30,80	3,90	4,26
Kama-maasikasmuuti	200,00	161,80	24,60	3,68	6,06
<b>Toidukord kokku</b>		<b>550,40</b>	<b>73,70</b>	<b>14,85</b>	<b>25,12</b>

### Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Tomatine pastaroog lihapallidega	200,00	260,00	43,00	3,98	10,72
Peedisalat	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
<b>Toidukord kokku</b>		<b>426,30</b>	<b>71,00</b>	<b>7,08</b>	<b>17,12</b>

### NÄDALA KESKMINE KOKKU:

<b>476,58</b>	<b>66,76</b>	<b>13,94</b>	<b>19,15</b>
---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.