

Koolieine menüü 30.09-04.10.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögivilja- nuudlisupp	200,00	245,99	25,60	12,20	8,05
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Porgandisalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Toidukord kokku		529,79	70,10	16,17	14,78

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta kanalihaga	200,00	302,00	42,70	15,88	9,62
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
Toidukord kokku		536,00	86,50	19,28	17,52

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Bors	200,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		442,01	80,23	13,58	9,67

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatraroog köögiviljadega	200,00	232,00	48,50	7,85	11,10
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toorsalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Toidukord kokku		515,80	93,00	11,82	17,83

Koolieine menüü 14.10-18.10.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rassolnik	200,00	230,00	29,20	7,72	7,06
Hapukoor	0,40	88,80	0,76	4,30	0,66
Leib/ sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		512,00	66,86	15,22	14,02

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff	200,00	245,75	30,13	7,80	7,78
Külmkaste ürtidega	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		510,05	79,64	12,56	14,77

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp köögiviljadega	200,00	195,20	26,56	12,43	9,66
Mitmeviljasepik	50,00	87,70	16,95	0,99	2,67
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
Toidukord kokku		431,30	69,11	16,22	16,83

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta tomati ja basiilikuga	200,00	355,03	39,30	7,86	6,03
Leib/ sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Porgand	100,00	32,00	5,60	0,30	0,60
Toidukord kokku		580,23	81,80	11,36	12,93

Koolieine menüü 28.10.01.11.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatar kodujuustukastmega	200,00	249,99	25,40	12,17	8,15
Täisterasepik	40,00	128,10	14,76	5,63	6,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		484,19	56,36	20,40	17,45

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta köögiviljadega	200,00	342,00	41,20	13,58	12,90
Leib/ sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas, valge	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Toidukord kokku		562,50	91,20	16,98	20,33

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp	200,00	197,60	22,01	5,40	6,64
Täistera sepik	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Marjasmuuti	100,00	77,80	13,50	1,44	2,17
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		434,80	60,71	10,54	12,31

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riis hakklihaga	200,00	388,00	51,40	9,36	23,20
Leib/ sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Porgand	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
Toidukord kokku		671,80	108,60	12,76	30,70