

**Koolieine menüü 02.12-06.12.24**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Aedvilja- riisisupp	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
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>487,49</b>	<b>73,40</b>	<b>15,40</b>	<b>14,35</b>

<b>Teispäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>536,00</b>	<b>86,50</b>	<b>19,28</b>	<b>17,52</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Talupojasupp raguuga	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
Pirn	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>442,01</b>	<b>80,23</b>	<b>13,58</b>	<b>9,67</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Tatrarroog 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
Kapsasalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
<b>Toidukord kokku</b>		<b>515,80</b>	<b>93,00</b>	<b>11,82</b>	<b>17,83</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

		<b>396,26</b>	<b>66,63</b>	<b>12,02</b>	<b>11,87</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

## Koolieine menüü 09.12-13.12.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögivilja- pastasupp	250,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Leib/ sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
<b>Toidukord kokku</b>		<b>570,80</b>	<b>77,10</b>	<b>17,77</b>	<b>15,65</b>

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog hakklihaga	200,00	299,00	47,10	10,80	11,90
Tomati- hapukoorekaste	50,00	28,40	2,43	1,27	1,85
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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>547,90</b>	<b>99,53</b>	<b>15,47</b>	<b>21,18</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hernesupp sealihaga	200,00	209,00	22,53	10,80	7,50
Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Porgand	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
<b>Toidukord kokku</b>		<b>492,30</b>	<b>70,20</b>	<b>18,60</b>	<b>14,96</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli - köögiviljaroog	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Tomatikaste	50,00	86,70	13,98	3,18	1,23
Sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsa -tomatisalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
<b>Toidukord kokku</b>		<b>657,50</b>	<b>91,08</b>	<b>20,95</b>	<b>16,88</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

		<b>453,70</b>	<b>67,58</b>	<b>14,56</b>	<b>13,73</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

## Koolieine menüü 16.12-20.12.2024

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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>512,00</b>	<b>66,86</b>	<b>15,22</b>	<b>14,02</b>

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff kanalihaga	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>510,05</b>	<b>79,64</b>	<b>12,56</b>	<b>14,77</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Borš hakklihast	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>431,30</b>	<b>69,11</b>	<b>16,22</b>	<b>16,83</b>

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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>580,23</b>	<b>81,80</b>	<b>11,36</b>	<b>12,93</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>406,72</b>	<b>59,48</b>	<b>11,07</b>	<b>11,71</b>

## Koolieine menüü 06.01-10.01.2025

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>484,19</b>	<b>56,36</b>	<b>20,40</b>	<b>17,45</b>

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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>562,50</b>	<b>91,20</b>	<b>16,98</b>	<b>20,33</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kapsasupp searaguuga	200,00	197,60	22,01	5,40	6,64
Täistera sepik	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Mahlajook	200,00	38,80	19,10	0,00	0,10
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>395,80</b>	<b>66,31</b>	<b>9,10</b>	<b>10,24</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Viineri- riisiroog	200,00	420,00	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>613,20</b>	<b>88,30</b>	<b>12,56</b>	<b>29,50</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>411,14</b>	<b>60,43</b>	<b>11,81</b>	<b>15,50</b>