

## Koolieine menüü 10.03-14.03.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
Kapsas	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
Toidukord kokku		<b>479,99</b>	<b>69,40</b>	<b>15,60</b>	<b>15,95</b>

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
Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Toidukord kokku		<b>527,60</b>	<b>88,10</b>	<b>19,28</b>	<b>16,52</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp 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
Kapsas	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
Toidukord kokku		<b>434,51</b>	<b>76,23</b>	<b>13,78</b>	<b>11,27</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrarooog 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
Kapsa - ürdisalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Toidukord kokku		<b>515,80</b>	<b>93,00</b>	<b>11,82</b>	<b>17,83</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>391,58</b>	<b>65,35</b>	<b>12,10</b>	<b>12,31</b>

## Koolieine menüü 17.03-21.03.25

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
Porgand	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
<b>Toidukord kokku</b>		<b>525,90</b>	<b>79,51</b>	<b>17,30</b>	<b>15,72</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 raguuga	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>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>444,72</b>	<b>68,06</b>	<b>14,46</b>	<b>13,75</b>

## Koolieine menüü 24.03-28.03.25

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
Kapsas	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
Hapukoor	0,40	88,80	0,76	4,30	0,66
Mitmeviljasepik	50,00	87,70	16,95	0,99	2,67
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>429,50</b>	<b>49,57</b>	<b>20,32</b>	<b>16,29</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>406,36</b>	<b>55,57</b>	<b>11,89</b>	<b>11,60</b>

## Koolieine menüü 31.03-04.04.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kapsa- kruubisupp	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
Toidukord kokku		<b>487,49</b>	<b>73,40</b>	<b>15,40</b>	<b>14,35</b>

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

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljasupp 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
Toidukord kokku		<b>442,01</b>	<b>80,23</b>	<b>13,58</b>	<b>9,67</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog aedviljadega	200,00	262,00	68,80	8,85	14,20
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
Toidukord kokku		<b>545,80</b>	<b>113,30</b>	<b>12,82</b>	<b>20,93</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>402,26</b>	<b>70,69</b>	<b>12,22</b>	<b>12,49</b>