

Koolieine menüü 05.05-09.05.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljasupp	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		479,99	69,40	15,60	15,95

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuliroog hakklihaga	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	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		543,50	90,50	19,08	15,92

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kapsa- kruubisupp	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
Porgand	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
Ahjukartul kodujuustu- jogurtkastmega	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		515,80	93,00	11,82	17,83
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		396,26	66,63	12,02	11,87

Koolieine menüü 12.05.16.05.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Borš	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		479,99	69,40	15,60	15,95

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riis 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	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		543,50	90,50	19,08	15,92

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rassolnik	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		434,51	76,23	13,78	11,27

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
Redis	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
Toidukord kokku		440,10	88,90	11,15	18,20

Koolieine menüü 19.05-23.05.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Guljašš	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
Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		471,59	68,10	15,60	14,95

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta köögivijadega	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
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
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
Riisiroog singiga	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		545,80	113,30	12,82	20,93

Koolieine menüü 26.05-30.05.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hapukapsasupp	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
Kapsas, valge	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Toidukord kokku		507,50	82,60	17,20	16,35

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
Porgand	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
Toidukord kokku		566,30	96,44	15,57	20,55

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
Kapsas, valge	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Toidukord kokku		473,90	73,29	18,50	15,59

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuliroog köögiviljadega	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		545,80	113,30	12,82	20,93