

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 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

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog	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
Toidukord kokku		455,20	105,70	12,05	20,50
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		487,30	87,77	14,43	15,97

Koolieine menüü 09.06-10.06.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp	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