

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Borš raguuga	250,00	245,99	25,60	12,20	8,05
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Apelsin	100,00	34,40	5,30	0,08	0,30
Toidukord kokku		415,79	62,50	12,88	11,35

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta hakkliharoog	250,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Kapsa-tillisalat	50,00	15,30	1,55	0,53	0,76
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		519,50	83,95	10,88	22,06

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hernesupp	250,00	209,00	22,53	10,80	7,50
Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Pirn	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		421,20	60,49	15,90	11,76

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartul singiga	250,00	217,00	34,90	6,23	4,28
Külmkaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
Kapsa- porgandisalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		534,25	81,28	11,76	13,55
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		378,15	57,64	10,28	11,74

Koolieine menüü 10..-14.11.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana- köögiviljasupp	250,00	188,80	11,44	5,78	5,92
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		356,60	48,64	6,58	9,52

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene hakklihakaste (G,L)	120,00	239,00	11,10	15,40	13,40
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Kapsasalat ürtidega	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		538,75	68,98	18,92	23,37

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögilvilja- nuudlisupp	250,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		167,80	37,20	0,80	3,60

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog	250,00	245,00	24,30	6,85	11,02
Hapukoorekaste (L)	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
Marineeritud kurgid	50,00	23,00	7,34	4,02	1,02
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		551,20	70,88	22,36	19,75
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		322,87	45,14	9,73	11,25

Koolieine menüü 17.11-21.11.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rassolnik raguuga	250,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		454,80	69,80	14,60	12,52

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanapasta	250,00	302,00	42,70	15,88	9,62
Leib/sepik	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	250,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		384,21	74,93	10,98	6,37

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff hakklihaga	250,00	262,00	68,80	8,85	14,20
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsa- porgandisalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Toidukord kokku		545,80	113,30	12,82	20,93
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		384,16	68,91	11,54	11,47

Koolieine menüü 24.11-28.11.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsasupp raguuga	250,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Apelsin	100,00	34,40	5,30	0,08	0,30
Toidukord kokku		456,80	69,50	14,48	12,22

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartulid hakklihaga (G)	250,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Kapsa-tillisalat	50,00	15,30	1,55	0,53	0,76
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		519,50	83,95	10,88	22,06

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Talupojasupp kruupidega	250,00	209,00	22,53	10,80	7,50
Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Pirn	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		421,20	60,49	15,90	11,76

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aurutatud riis	250,00	217,00	34,90	6,23	4,28
Viineri- köögiviljakaste	100,00	64,08	32,02	4,50	6,40
Kapsa- porgandisalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		564,88	111,42	14,70	17,41
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		392,48	65,07	11,19	12,69