

Koolieine menüü 05.01-09.01.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Borš	250,00	245,99	25,60	12,20	8,05
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		413,79	62,80	13,00	11,65

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 raguuga	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		368,31	69,63	11,18	6,97

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff köögiviladega	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		0,00	0,00	0,00	0,00
KOKKU:		287,40	49,60	7,13	8,74

Koolieine menüü 12.01-16.01.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljapüreesupp	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
Kapsas hakklihaga	120,00	239,00	11,10	15,40	13,40
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Peedisalat	50,00	17,01	1,02	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		538,01	67,98	18,92	23,37

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögivilja- pastasupp	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
Pasta	120,00	245,00	24,30	6,85	11,02
Viinerikaste	120,00	239,00	11,10	15,40	13,40
Porgandi- kapsasalat	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		700,20	79,64	29,47	31,74
Toidukord kokku		0,00	0,00	0,00	0,00
KOKKU:		352,52	46,69	11,15	13,65

Koolieine menüü 19.01-23.01.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha- riisisupp	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
Vorstikaste (G,L)	120,00	239,00	11,10	15,40	13,40
Lillkapsa- pastasupp	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	27,60	0,60	1,00
Toidukord kokku		538,75	64,98	18,92	21,37

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lillkapsa- pastasupp	250,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Kapsas	100,00	30,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		165,80	37,20	0,80	3,60

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto	250,00	245,00	24,30	6,85	11,02
Külmkaste (L)	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
Porgandisalat	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
KOKKU:		322,47	44,34	9,73	10,85

Koolieine menüü 29.01-30.01.26

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
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
Pilaff	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
KOKKU:		388,26	65,51	10,84	13,45

