

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
Kartuli- suvikõrvitsaroog	250,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Külmkaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
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		552,95	85,83	12,44	24,60

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
Pasta	120,00	245,00	24,30	6,85	11,02
Hakklihakaste	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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		367,61	62,46	7,44	9,24

Koolieine menüü 09.02-13.02.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljasupp raguuga	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
Pilaff	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

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögililja- kruubisupp	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
Koorene sealihakaste	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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		359,43	53,51	9,69	10,68

Koolieine menüü 16.02-20.02.26

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

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		366,31	69,63	11,18	6,97

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkiha- porgandikaste	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	27,60	0,60	1,00
Toidukord kokku		538,75	64,98	18,92	21,37
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		453,22	63,53	14,76	14,40