

## Koolieine menüü 11.05-15.05.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>413,79</b>	<b>62,80</b>	<b>13,00</b>	<b>11,65</b>

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli- köögiviljaroog	250,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Jogurti- ürdikaste(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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>552,95</b>	<b>85,83</b>	<b>12,44</b>	<b>24,60</b>

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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>368,31</b>	<b>69,63</b>	<b>11,18</b>	<b>6,97</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta hakkihaga	250,00	402,00	53,02	8,17	18,23
Jogurtikaste (L)	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>294,09</b>	<b>49,97</b>	<b>7,44</b>	<b>9,24</b>

## Koolieine menüü 18.05-22.05.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögililja riisisupp	250,00	249,60	29,54	15,50	7,90
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>417,40</b>	<b>66,74</b>	<b>16,30</b>	<b>11,50</b>

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatiline pastaroog	250,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Hapukoore- tillikaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
Kapsa-ürdisalat	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>552,95</b>	<b>85,83</b>	<b>12,44</b>	<b>24,60</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hapukapsasupp	250,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>368,31</b>	<b>69,63</b>	<b>11,18</b>	<b>6,97</b>

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto	250,00	245,00	24,30	6,85	11,02
Jogurtikaste (L)	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
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
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>294,81</b>	<b>50,76</b>	<b>8,10</b>	<b>9,21</b>

## Koolieine menüü 25.05-29.05.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>356,60</b>	<b>48,64</b>	<b>6,58</b>	<b>9,52</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Riis köögiviljadega	250,00	217,00	34,90	6,23	4,28
Kodujuustukaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
Kapsa- kurgisalat	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>534,25</b>	<b>81,28</b>	<b>11,76</b>	<b>13,55</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Köögivilja- 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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>167,80</b>	<b>37,20</b>	<b>0,80</b>	<b>3,60</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kartulid sealihaga	250,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Jogurti- ürdikaste(L)		33,45	1,88	1,56	2,54
Porgandisalat	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>554,66</b>	<b>85,30</b>	<b>12,11</b>	<b>25,22</b>
<b>Toidukord kokku</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>322,66</b>	<b>50,48</b>	<b>6,25</b>	<b>10,38</b>