

Koolieine 07.04-11.04.2025

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisipuder moosiga	250,00	216,00	37,76	3,59	6,84
Sepik määrdjuustu ja kurgiga	50,00	111,00	12,30	4,60	4,80
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		351,15	55,51	8,19	11,64

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid hakklihaga	200,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Hiina kapsa salat	50,00	15,30	1,55	0,53	0,76
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		451,80	68,15	10,58	20,56

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp köögiviljadega	200,00	188,00	8,84	10,60	12,00
Keefiri-marjajook	200,00	202,00	32,20	4,42	6,62
Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		545,40	77,26	15,62	21,77

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartul	150,00	217,00	34,90	6,23	4,28
Kodujuustu-tomatisalat	100,00	44,60	2,50	2,08	3,39
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		387,10	58,50	11,21	12,47
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		337,09	50,23	8,60	13,49

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.