

Koolieine 05.05-09.05.2025

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	250,00	182,80	19,34	8,04	7,66
Sepik singi ja kurgiga	60,00	133,00	14,70	5,52	5,76
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		339,95	39,49	13,56	13,42

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lihapallid koorekastmes	120,00	239,00	11,10	15,40	13,40
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Hiina kapsa salat kurgiga	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		471,05	53,18	18,62	21,87

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	200,00	180,00	11,32	11,34	7
Smuuti maasika ja kaerahelvestega	150,00	172,00	26,00	3,80	6,25
Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		507,40	73,54	15,74	16,40

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta tomati ja kanalihaga	200,00	330,00	52,60	6,77	12,10
Ürdi-jogurtikaste	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		499,80	79,30	11,65	17,83
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		363,64	49,10	11,91	13,90

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.