

Koolieine 12.05-16.05.2025

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	296,00	43,20	8,78	10,20
Maasikatoormoos	30,00	21,21	4,71	0,16	0,00
Sepik toorjuustu 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		452,36	65,66	13,54	15,00

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kreemine kalapasta	200,00	329,00	29,50	15,70	15,90
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		469,80	52,15	19,13	21,46

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp köögiviljadega	200,00	183,00	8,83	6,78	9,93
Keefirismuuti, banaani ja marjadega	100,00	77,70	13,50	1,45	2,17
Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		416,10	58,55	8,83	15,25

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartul	150,00	217,00	34,90	6,23	4,28
Kodujuustu-redise-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 KESKMINE KOKKU:

	431,34	58,72	13,18	16,04
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.