

## Koolieine 19.05-23.05.2025

### Esmaspäev

| Koolieine            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Piima-riisipupp      | 250,00   | 194,00        | 19,10          | 8,68      | 8,40      |
| Sepik või ja kurgiga | 60,00    | 160,00        | 12,10          | 10,10     | 3,63      |
| Õun                  | 50,00    | 24,15         | 5,45           | 0,00      | 0,00      |
| Toidukord kokku      |          | 378,15        | 36,65          | 18,78     | 12,03     |

### Teisipäev

| Koolieine                | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Sealiha-köögiviljahautis | 200,00   | 265,00        | 12,20          | 19,00     | 10,00     |
| Kurgisalat, hapukoorega  | 50,00    | 29,10         | 1,61           | 1,94      | 0,964     |
| Piim                     | 200,00   | 115,60        | 10,60          | 5,20      | 6,60      |
| Leib                     | 30,00    | 67,70         | 15,80          | 0,30      | 1,50      |
| Toidukord kokku          |          | 477,40        | 40,21          | 26,44     | 19,06     |

### Kolmapäev

| Koolieine          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Frikadellisupp     | 200,00   | 127,80        | 11,44          | 5,78      | 5,92      |
| Kama-maasikasmuuti | 200,00   | 161,80        | 24,60          | 3,68      | 6,06      |
| Leib               | 60,00    | 135,40        | 31,60          | 0,60      | 3,00      |
| Õun                | 50,00    | 24,15         | 5,45           | 0,00      | 0,00      |
| Toidukord kokku    |          | 449,15        | 73,09          | 10,06     | 14,98     |

### Neljapäev

| Koolieine                      | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Ahjupasta tomati ja hakklihaga | 200,00   | 330,00        | 52,60          | 6,77      | 12,10     |
| Ürdi-jogurtikaste              | 50,00    | 44,30         | 5,60           | 1,98      | 0,93      |
| Porgandisalat                  | 50,00    | 20,40         | 3,45           | 0,10      | 0,80      |
| Leib                           | 30,00    | 67,70         | 15,80          | 0,30      | 1,50      |
| Piim                           | 200,00   | 115,60        | 10,60          | 5,20      | 6,60      |
| Toidukord kokku                |          | 578,00        | 88,05          | 14,35     | 21,93     |

### NÄDALA KESKMINE KOKKU:

|  |        |       |       |       |
|--|--------|-------|-------|-------|
|  | 355,08 | 40,14 | 15,12 | 13,17 |
|--|--------|-------|-------|-------|

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.