

Koolieine menüü 25.11-29.11.2024

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	250,00	226,50	26,75	9,58	8,18
Sepik sulajuustu ja tomatiga	60,00	105,00	15,78	2,70	3,93
Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Toidukord kokku		379,58	56,01	12,28	12,11

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kanapasta	200,00	298,36	28,60	7,86	6,35
Hiina kapsa salat roheliste hernesetga	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		509,31	67,52	11,26	14,03

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	200,00	180,00	11,32	11,34	7
Keefir	200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		448,60	56,92	17,02	17,46

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ühepajatoit sealihaga	200,00	189,80	9,10	10,98	11,12
Peedialat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		424,80	55,60	14,38	19,13
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		440,57	59,01	13,73	15,68

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.