

Koolieine 05.05-09.05.2025

Esmaspäev		#VALUE!			
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Frikadellisupp	250,00	182,80	19,34	8,04	7,66
Võiseplik	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
Kartuli-kruubipuder	120,00	239,00	11,10	15,40	13,40
Kodujuust	60,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Hiiina 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, banaani 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
Neljäpäev					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjupasta tomati ja kanalihaga	200,00	330,00	52,60	6,77	12,10
Urdi-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
Reede					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbekook mustikatega	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
Piim	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		279,80	47,60	9,31	6,23
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		419,60	58,62	13,78	15,15

Menüü kaloraaž on arvestatud l vanuseastmele.