

## Koolieine menüü 02.05-06.05.2022

### Esmaspäev



| Koolieine                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Piima-nuudlisupp          | 250,00   | 252,00        | 41,30                 | 5,85      | 9,19      |
| Sepik suitsuvorstivõidega | 45,00    | 142,00        | 16,50                 | 6,91      | 3,95      |
| Pirn                      | 30,00    | 13,90         | 4,24                  | 0,00      | 0,09      |
| Toidukord kokku           |          | 407,90        | 62,04                 | 12,76     | 13,23     |

### Teisipäev

| Koolieine            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Mulgipuder sealihaga | 180,00   | 247,00        | 31,90                 | 8,63      | 9,90      |
| Hapukoorekaste       | 20,00    | 27,70         | 0,84                  | 2,40      | 0,69      |
| Joogijogurt          | 150,00   | 120,00        | 20,20                 | 3,30      | 4,35      |
| Õun                  | 40,00    | 19,30         | 5,42                  | 0,00      | 0,00      |
| Toidukord kokku      |          | 414,00        | 58,36                 | 14,33     | 14,94     |

### Kolmapäev

| Koolieine                             | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Makaronivorm kana ja köögiviljadegaga | 180,00   | 297,00        | 39,50                 | 11,60     | 10,00     |
| Leib                                  | 20,00    | 42,10         | 9,66                  | 0,24      | 1,40      |
| Piim                                  | 100,00   | 57,80         | 5,30                  | 2,60      | 3,30      |
| Kapsas                                | 40,00    | 10,90         | 2,54                  | 0,08      | 0,45      |
| Toidukord kokku                       |          | 407,80        | 57,00                 | 14,52     | 15,15     |

### Neljapäev

| Koolieine                      | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Riisiroog juustu ja hakklihaga | 180,00   | 289,00        | 37,00                 | 11,40     | 11,82     |
| Tomatikaste                    | 40,00    | 19,10         | 2,68                  | 0,93      | 0,34      |
| Kakaojook                      | 100,00   | 77,60         | 12,00                 | 2,30      | 2,64      |
| Õun                            | 40,00    | 19,30         | 5,42                  | 0,00      | 0,00      |
| Toidukord kokku                |          | 405,00        | 57,10                 | 14,63     | 14,80     |

### Reede

| Koolieine                    | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Munapuder peekoni ja porruga | 180,00   | 232,00        | 40,20                 | 9,00      | 7,50      |
| Jogurtikaste kurgiga         | 30,00    | 16,70         | 1,40                  | 0,75      | 1,10      |
| Piim                         | 200,00   | 116,00        | 10,60                 | 5,20      | 6,60      |
| Pirn                         | 40,00    | 18,60         | 5,66                  | 0,00      | 0,12      |
| Toidukord kokku              |          | 383,30        | 57,86                 | 14,95     | 15,32     |

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 09.05-13.05.2022



## Esmaspäev

| Koolieine        | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Piima-klimbisupp | 250,00   | 237,00        | 31,10                 | 11,40     | 8,32      |
| Sepik pasteediga | 50,00    | 110,00        | 18,80                 | 2,00      | 4,71      |
| Banaan           | 40,00    | 36,30         | 8,69                  | 0,08      | 0,48      |
| Toidukord kokku  |          | 383,30        | 58,59                 | 13,48     | 13,51     |

## Teisipäev

| Koolieine                        | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Hakkliharisotto köögiviljadega   | 180,00   | 329,00        | 46,30                 | 11,10     | 11,00     |
| Kodujuustukaste maitserohelisega | 50,00    | 40,00         | 4,45                  | 3,81      | 3,17      |
| Õun                              | 50,00    | 24,10         | 6,77                  | 0,00      | 0,00      |
| Toidukord kokku                  |          | 393,10        | 57,52                 | 14,91     | 14,17     |

## Kolmapäev

| Koolieine                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Pasta-vormiroog kanalihaga | 180,00   | 320,00        | 26,50                 | 11,80     | 11,20     |
| Tomatikaste                | 40,00    | 19,10         | 2,68                  | 0,93      | 0,34      |
| Puuviljatee                | 180,00   | 108,00        | 26,90                 | 0,00      | 0,00      |
| Pirn                       | 40,00    | 18,60         | 5,66                  | 0,00      | 0,12      |
| Toidukord kokku            |          | 465,70        | 61,74                 | 12,73     | 11,66     |

## Neljapäev

| Koolieine                        | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Ahjukartulid peekoni ja juustuga | 180,00   | 328,00        | 42,80                 | 13,20     | 13,20     |
| Toorsalat                        | 50,00    | 17,60         | 2,44                  | 0,60      | 0,91      |
| Paprika                          | 40,00    | 10,70         | 2,56                  | 0,08      | 0,40      |
| Mahlajook                        | 100,00   | 46,30         | 11,30                 | 0,10      | 0,10      |
| Toidukord kokku                  |          | 402,60        | 59,10                 | 13,98     | 14,61     |

## Reede

| Koolieine                    | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Köögiviljagrätään hakklihaga | 180,00   | 272,00        | 35,50                 | 10,66     | 8,60      |
| Marjamsuuti                  | 100,00   | 88,70         | 16,50                 | 2,72      | 2,50      |
| Õun                          | 50,00    | 24,10         | 6,77                  | 0,00      | 0,00      |
| Toidukord kokku              |          | 384,80        | 58,77                 | 13,38     | 11,10     |

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

# Koolieine menüü 16.05-20.05.2022

## Esmaspäev

| <b>Koolieine</b>               | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia (sh kiudained), kcal</b> | <b>Süsivesikud, kokku, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
|--------------------------------|-----------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------|
| Neljaviiljapuder keedisega     | 200,00          | 295,30                              | 45,30                        | 7,02             |
| Teraleib keedusingi ja kurgiga | 50,00           | 70,60                               | 10,60                        | 5,90             |
| Õun                            | 50,00           | 24,10                               | 6,77                         | 0,00             |
| Toidukord kokku                |                 | 390,00                              | 62,67                        | 12,92            |

## Teisipäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia (sh kiudained), kcal</b> | <b>Süsivesikud, kokku, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
|------------------------|-----------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------|
| Penned lõhe-hakklihaga | 180,00          | 324,00                              | 48,90                        | 9,90             |
| Hapukoorekaste         | 20,00           | 27,70                               | 0,84                         | 2,40             |
| Piim                   | 100,00          | 57,80                               | 5,30                         | 2,60             |
| Pirn                   | 60,00           | 13,90                               | 4,24                         | 0,00             |
| Toidukord kokku        |                 | 423,40                              | 59,28                        | 14,90            |

## Kolmapäev

| <b>Koolieine</b> | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia (sh kiudained), kcal</b> | <b>Süsivesikud, kokku, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
|------------------|-----------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------|
| Pannkook moosiga | 150,00          | 297,30                              | 45,00                        | 10,79            |
| Paprika          | 40,00           | 10,70                               | 2,56                         | 0,08             |
| Kakaojook        | 100,00          | 77,60                               | 12,00                        | 2,30             |
| Toidukord kokku  |                 | 385,60                              | 59,56                        | 13,17            |

## Neljapäev

| <b>Koolieine</b>                           | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia (sh kiudained), kcal</b> | <b>Süsivesikud, kokku, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
|--|-----------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------|
| Tatrahautis köögiviljade ja segahakklihaga | 180,00          | 259,00                              | 36,40                        | 8,30             |
| Joogijogurt                                | 200,00          | 160,00                              | 24,30                        | 4,40             |
| Kapsas                                     | 30,00           | 8,18                                | 1,90                         | 0,06             |
| Toidukord kokku                            |                 | 427,18                              | 62,60                        | 12,76            |

## Reede

| <b>Koolieine</b>   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia (sh kiudained), kcal</b> | <b>Süsivesikud, kokku, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
|--------------------|-----------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------|
| Paella kanafileega | 180,00          | 284,00                              | 40,50                        | 8,09             |
| Õun                | 50,00           | 24,10                               | 6,77                         | 0,00             |
| Piim               | 200,00          | 116,00                              | 10,60                        | 5,20             |
| Toidukord kokku    |                 | 424,10                              | 57,87                        | 13,29            |

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.



| Valgud, g |
|-----------|
| 10,45     |
| 1,50      |
| 0,00      |
| 11,95     |

| Valgud, g |
|-----------|
| 10,70     |
| 0,69      |
| 3,30      |
| 0,09      |
| 14,78     |

| Valgud, g |
|-----------|
| 7,50      |
| 0,40      |
| 2,64      |
| 10,54     |

| Valgud, g |
|-----------|
| 8,80      |
| 5,80      |
| 0,34      |
| 14,94     |

| Valgud, g |
|-----------|
| 8,70      |
| 0,00      |
| 6,60      |
| 15,30     |

# Koolieine menüü 23.05-27.05.2022



## Esmaspäev

| Koolieine            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Maisimannapuder      | 200,00   | 219,00        | 34,40                 | 6,82      | 6,28      |
| Kodune sepik singiga | 50,00    | 137,00        | 18,00                 | 5,25      | 4,99      |
| Piim                 | 100,00   | 57,80         | 5,30                  | 2,60      | 3,30      |
| Toidukord kokku      |          | 413,80        | 57,70                 | 14,67     | 14,57     |

## Teisipäev

| Koolieine                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Ahjuköögiviljad küüslaugu ja kanatükkidega | 200,00   | 209,00        | 39,90                 | 10,57     | 11,30     |
| Kodujuustukaste kurgiga                    | 50,00    | 45,10         | 1,95                  | 2,33      | 4,15      |
| Puuviljatee meega                          | 150,00   | 73,70         | 18,20                 | 0,00      | 0,24      |
| Toidukord kokku                            |          | 327,80        | 60,05                 | 12,90     | 15,69     |

## Kolmapäev

| Koolieine                | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Nuudlid muna ja juustuga | 180,00   | 299,00        | 41,20                 | 10,70     | 8,00      |
| Tomatikaste              | 40,00    | 19,10         | 2,68                  | 0,93      | 0,34      |
| Sepik                    | 30,00    | 74,10         | 14,80                 | 0,74      | 2,78      |
| Piim                     | 100,00   | 57,80         | 5,30                  | 2,60      | 3,30      |
| Toidukord kokku          |          | 450,00        | 63,98                 | 14,97     | 14,42     |

## Neljapäev

| Koolieine            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Kartuli-hakklihavorm | 180,00   | 239,00        | 25,30                 | 8,64      | 7,00      |
| Hapukoore-ürdikaste  | 20,00    | 28,10         | 0,75                  | 2,17      | 0,66      |
| Leib                 | 30,00    | 63,20         | 14,50                 | 0,36      | 2,10      |
| Joogijogurt          | 150,00   | 120,00        | 18,20                 | 3,30      | 4,35      |
| Toidukord kokku      |          | 450,30        | 58,75                 | 14,47     | 14,11     |

## Reede

| Koolieine          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Pastasalat singiga | 150,00   | 213,00        | 30,30                 | 9,59      | 9,38      |
| Õun                | 50,00    | 24,10         | 6,77                  | 0,00      | 0,00      |
| Kakaojook          | 180,00   | 140,00        | 21,50                 | 4,14      | 4,75      |
| Toidukord kokku    |          | 377,10        | 58,57                 | 13,73     | 14,13     |

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.