

Koolieine menüü 7.-11.01.2019



Esmaspäev

PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Piima-riisisupp	250,00	277,60	7,90	8,01	44,50
Juustuvõie	50,00	75,1	6,95	5,1	8,65
Puuviljatee	150,00	0,81	0,00	0,20	0,00
Suhkur	5,00	20,00	0,00	0,00	5,00
Toidukord kokku	455,00	373,51	14,85	13,31	58,15

Teisipäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Tatrapuder suitsulihaga	180,00	263,00	5,90	5,46	41,30
Kodujuustukaste tomatiga	50,00	14,80	1,82	0,45	4,66
Piim	200,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Toidukord kokku	430,00	422,80	14,22	14,16	59,26

Kolmapäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Lasagne	180,00	314,00	11,90	10,12	30,30
Kapsas	30,00	20,20	0,18	0,10	4,95
Joogijogurt	200,00	116,00	2,99	5,20	25,50
Toidukord kokku	410,00	450,20	15,07	15,42	60,75

Neljapäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Kohupiimapanakoogid ahjuõuntega	150,00	356,00	9,90	9,82	45,20
Paprika	30,00	8,04	1,23	0,06	0,30
Kakaojook	100,00	89,50	2,77	3,35	12,50
Toidukord kokku	280,00	453,54	13,90	13,23	58,00

Reede

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Tomatiline pilaff sealihaga	180,00	236,00	7,90	5,82	42,11
Banaan	30,00	20,28	0,06	0,24	4,80
Piim	200,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Toidukord kokku	410,00	401,28	14,46	14,31	60,21

PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolieine menüü 14.-18.01.2019

Esmaspäev

PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g
Mannapuder keedisega	200,00	277,60	8,90
Kodune sepik singiga	50,00	74,80	0,90
Piim	100,00	72,50	3,25
Õun	50,00	28,30	0,18
Toidukord kokku	400,00	453,20	13,23

Teisipäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g
Kartulivormiroog hakklihaga	180,00	263,00	5,80
Jogurtikaste kurgiga	30,00	20,40	0,83
Piim	200,00	145,00	6,50
Pirn	30,00	12,30	0,00
Toidukord kokku	440,00	440,70	13,13

Kolmapäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g
Pelmeenid	150,00	295,00	11,65
Hapukoorekaste	50,00	20,40	0,83
Müslüküpsis	10,00	46,90	2,40
Mahlajook	100,00	44,80	0,10
Toidukord kokku	310,00	407,10	14,98

Neljapäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g
Spagetid veisehakklihaga	180,00	236,00	9,90
Hapukoorekaste tomatiga	30,00	74,80	0,90
Kakaojook	100,00	89,50	2,77
Toidukord kokku	310,00	400,30	13,57

Reede

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g
Einevõileib	120,00	216,00	8,90
Puuviljamüsli	30,00	124,33	3,54
Jogurti-puuviljasupp	100,00	129,00	3,50
Toidukord kokku	250,00	469,33	15,94

PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA



PÄEV

Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
8,01	39,35
2,91	8,90
4,12	6,87
0,09	6,30
15,13	61,42

Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
4,46	40,20
1,38	1,96
8,25	13,30
0,01	3,57
14,10	59,03

Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
13,20	39,10
1,38	1,96
0,30	5,80
0,10	11,00
14,98	57,86
Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
7,82	32,10
2,91	14,60
3,35	12,50
14,08	59,20

Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
4,82	28,10
2,85	21,40
8,25	13,30
15,92	62,80

PÄEV

Koolieine menüü 21.-25.01.2019



Esmaspäev

PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Piima-klimbisupp	250,00	277,60	8,90	8,01	37,50
Sepik pasteediga	50,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Banaan	50,00	65,40	4,89	2,04	6,08
Toidukord kokku	350,00	417,80	14,69	12,96	58,18

Teisipäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Pasta-vormiroog kanalihaga	180,00	403,00	13,80	9,46	52,20
Tomatikaste	30,00	20,40	0,83	1,38	1,96
Puuviljatee	180,00	0,81	0,00	0,20	0,00
Pirn	30,00	12,30	0,00	0,01	3,57
Toidukord kokku	420,00	436,51	14,63	11,05	57,73

Kolmapäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Hakkliharisotto köögiviljadega	180,00	288,50	9,30	6,22	37,22
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	12,20	1,02	0,50	0,83
Piim	200,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Õun	30,00	13,62	0,00	0,00	7,26
Toidukord kokku	440,00	459,32	16,82	14,97	58,61

Neljapäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Nuudlid peekoni ja juustuga	180,00	315,00	13,65	13,20	39,10
Tomatikaste	30,00	30,00	1,64	0,39	4,14
Paprika	30,00	20,20	0,18	0,10	4,95
Mahlajook	100,00	44,80	0,10	0,10	11,00
Toidukord kokku	340,00	410,00	15,57	13,79	59,19

Reede

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Ahjukartulid juustuga	180,00	257,00	11,20	6,40	46,00
Lillkapsas	30,00	6,59	0,06	0,48	1,38
Jogurtipuuviljasmuuti	100,00	129,00	3,50	8,25	13,30
Toidukord kokku	310,00	392,59	14,76	15,13	60,68

PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolieine menüü 28.01.-01.02.2019



Esmaspäev

PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Piima-kruubisupp	250,00	322,30	8,90	11,01	43,60
Teraleib keedusingi ja kurgiga	50,00	74,80	5,90	2,91	14,60
Õun	50,00	28,30	0,18	0,09	6,30
Toidukord kokku	300,00	397,10	14,80	13,92	58,20

Teisipäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Spagetid lihapallidega	180,00	301,30	11,00	8,20	49,60
Jogurtikaste	50,00	20,40	0,83	1,38	1,96
Kapsas	40,00	4,14	0,10	0,21	1,80
Piim	100,00	72,50	3,25	4,12	6,87
Toidukord kokku	370,00	398,34	15,18	13,91	60,23

Kolmapäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Köögiviljavorm veiselihaga	180,00	263,21	11,30	7,20	41,30
Marjasmuuti	100,00	129,00	3,50	8,25	13,30
Õun	50,00	28,30	0,18	0,09	6,30
Toidukord kokku	330,00	420,51	14,98	15,54	60,90

Neljapäev

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Pannkook kana-juustuga	100,00	236,00	8,32	4,82	38,10
Piim	200,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Õun	50,00	28,30	0,18	0,09	6,30
Toidukord kokku	350,00	409,30	15,00	13,16	57,70

Reede

KOOLIEINE	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Tatrarook hakklihaga	200,00	256,00	9,90	3,82	36,54
Tomatikaste	10,00	49,90	0,60	1,94	4,22
Õun	50,00	28,30	0,18	0,09	6,30
Kakaojook	100,00	89,50	2,77	3,35	12,50
Toidukord kokku	360,00	423,70	13,45	9,20	59,56

PRIA KOOLIPIIMA JA KOOLIPUUVILJA PAKUME IGA PÄEV