

Koolieine menüü 09.12- 13.12.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Tomati - sealihasupp	200	186	7.82	10.54	15.87	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5.14	3.03	29.13	1;2
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			437	15.29	16.41	58.67	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga / mahe pasta	200	351	13.39	13.41	43.53	1;2;3
	Hiiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			438	15.96	16.20	56.56	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga / mahe kartul	200	286	10.90	12.76	32.97	
	Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			426	13.50	15.60	58.62	
KOOLIEINE	Magushapu kanakaste	130	121	8.82	4.92	10.56	
	Keedetud riis / mahe	130	168	3.28	1.41	35.49	
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			422	14.46	13.43	61.50	
KOOLIEINE	Sealihakaste ürtidega	130	144	7.82	9.91	6.27	1;2
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
REEDE KOKKU :			407	14.16	12.86	59.25	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			426	14.67	14.9	58.92	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Koolieine menüü 16.12- 20.12.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIE	Kana-köögiviljasupp / mahe kartul, sibul	200	186	5.66	13.08	12.73	
	Jõulusmuuti	150	110	4.42	3.48	15.08	2
	Leivatooded	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			440	14.18	18.24	54.43	
KOOLIEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga / mahe kartul	200	298	12.76	12.46	35.02	2
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			438	15.65	14.64	61.35	
KOOLIEINE	Veiselihaõli	130	183	7.50	11.73	12.04	1;2
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			416	13.68	14.21	59.57	
KOOLIEINE							
NELJAPÄEV KOKKU :			440	16.09	13.54	64.30	
KOOLIE							
REEDE KOKKU :			373	6.20	15.93	51.96	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			421	13.16	15.31	58.32	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.