

Koolieine menüü 05.05- 9.05.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Rassolnik sealihaga / mahe sibul, porgand, kartul	200	187	12.59	7.65	17.41	1
	Hapukoor, R 20 %	5	10	0.14	1.00	0.18	2
	Ouna - keefirikokteil	150	140	4.32	3.38	23.22	2
	Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			438	19.92	13.21	59.44	
KOOLIEINE	Kõrvitsa-kartulivorm / mahe kartul	200	253	5.17	14.37	27.11	1;2
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			431	9.30	17.71	58.70	
KOOLIEINE	Hakklihakaste	130	199	8.38	14.76	8.53	1;2
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			451	14.92	17.51	59.87	
KOOLIEINE	Kanapasta	200	314	16.10	7.09	46.00	1
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			420	17.78	9.49	65.08	
KOOLIEINE	Sealihastrooganov	130	183	10.49	12.62	7.38	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	168	3.28	1.41	35.49	
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
REEDE KOKKU :			439	15.83	16.51	57.02	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			436	15.55	14.89	60.02	

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; 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 12.05- 16.05.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE							
ESMASPÄEV KOKKU :			446	14.71	21.00	51.86	
KOOLIEINE	Tomatine sealihakaste	130	142	7.52	8.22	9.71	1;2
	Keedetud pärl kuskuss	130	163	4.99	3.38	28.43	1
	Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			459	15.52	14.61	66.45	
KOOLIEINE	Kodune sealihakaste	130	135	7.68	9.27	5.64	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			412	16.18	14.27	56.41	
KOOLIEINE	Kartuli-juusturoog / mahe kartul	200	196	8.49	6.53	27.23	2;9
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			388	12.74	11.12	60.05	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga / mahe kartul	200	286	10.90	12.76	32.97	
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
REEDE KOKKU :			432	14.26	15.12	59.97	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			428	14.68	15.22	58.95	

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Koolieine menüü 19.05- 23.05.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Tomatine kanalihasupp / mahe sibul, porgand, kartul	200	147	8.86	5.30	16.72	
	Kirsi-jogurtikokteil	150	144	3.80	2.83	25.75	2
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			377	15.12	9.14	58.44	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga	200	351	13.39	13.41	43.53	1;2;3
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			469	15.47	15.86	64.56	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga	130	93	9.87	2.85	7.01	1
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		383	16.41	10.32	57.09	
KOOLIEINE	Kana - kartuliroog / mahe kartul	200	219	13.73	7.39	25.58	
	Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			402	16.80	13.49	54.21	
KOOLIEINE	Kalkuni-jogurtikaste	130	114	7.76	7.12	5.13	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	168	3.28	1.41	35.49	
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
REEDE KOKKU :			453	14.42	15.78	62.92	
NADALA KESKINE KOKKU:			417	15.64	12.92	59.44	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; 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.