

....kooli koolieine menüü 19.09-23.09.2022   kooliastmele 7-9 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Lillkapsapüreesupp	200	97.82	1.96	8.15	5.38	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40.16	1.21	0.44	7.40	1,2
	Kohupiimakreem	100	143.40	6.59	2.33	23.58	2
	Aedmaasikamoos	10	18.10	0.04	0.00	4.50	
	Leivatoode	40	118.95	3.44	1.63	21.73	1,2,3,7
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>418.43</b>	<b>13.24</b>	<b>12.55</b>	<b>62.59</b>	
KOOLIEINE	Kartulivormiroog	200	229.81	10.43	5.02	36.65	10,2,3
	Kõrvits	50	10.00	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Maitsevesi	130	2.48	0.09	0.12	0.62	
	Leivatoode	35	104.08	3.01	1.43	19.02	1,2,3,7
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>374.51</b>	<b>13.98</b>	<b>9.65</b>	<b>58.92</b>	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga	200	295.61	11.53	12.42	35.88	
	Peet	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Mahlajook	130	31.29	0.02	0.02	7.47	
	Leivatoode	25	74.34	2.15	1.02	13.58	1,2,3,7
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>450.88</b>	<b>14.55</b>	<b>16.59</b>	<b>61.51</b>	
KOOLIEINE	Tomatine kanapasta	200	293.12	16.74	13.14	25.76	1,2,3
	Hiinakapsas	50	10.10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Maitsevesi	130	2.48	0.09	0.12	0.62	
	Leivatoode	40	118.95	3.44	1.63	21.73	1,2,3,7
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>452.79</b>	<b>21.12</b>	<b>18.07</b>	<b>49.94</b>	
KOOLIEINE	Sealiha-köögiviljakaste	130	122.94	8.04	7.34	6.71	1,2
	Ahjukartulid ürtidega	130	168.27	3.70	3.55	31.35	
	Punane kapsas	50	13.05	0.80	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Maitsevesi	130	2.48	0.09	0.12	0.62	
	Leivatoode	30	89.21	2.58	1.22	16.30	1,2,3,7
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>424.09</b>	<b>15.26</b>	<b>15.36</b>	<b>57.91</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>424.14</b>	<b>15.63</b>	<b>14.44</b>	<b>58.17</b>	