

Koolieine menüü 10.03-14.03.2025

i
F

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Juurviljapüreesupp	200,00	194,00	29,37
Sepik singi ja kurgiga	60,00	160,00	12,10
Õun	50,00	24,15	5,45
Toidukord kokku		378,15	46,92

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Tatra-singiroog	180,00	361,00	53,40
Jogurti-keefirikaste ürtidega	50,00	15,30	1,55
Piim	100,00	57,80	5,30
Leib	30,00	67,70	15,80
Toidukord kokku		501,80	76,05

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Kukesupp	200,00	245,00	29,00
Keefiri-marjajook	200,00	202,00	32,20
Pirn	50,00	20,00	4,62
Leib	60,00	135,40	31,60
Toidukord kokku		602,40	97,42

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Ahjukartul kanaga	150,00	217,00	34,90
Kodujuustu-jogurtikaste, kurgi ja tilliga	50,00	31,20	1,77
Piim	100,00	57,80	5,30
Leib	30,00	67,70	15,80
Toidukord kokku		373,70	57,77

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Kaera-õunakook	100,00	251,00	44,70
Tee	200,00	38,80	15,10
Pirn	50,00	20,00	4,62
Toidukord kokku		309,80	64,42
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		433,17	68,52

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Dussmann

FOOD SERVICES

Rasvad, g	Valgud, g
4,74	7,77
10,10	3,63
0,00	0,00
14,84	11,40

Rasvad, g	Valgud, g
6,97	18,50
0,53	0,76
2,60	3,30
0,30	1,50
10,40	24,06

Rasvad, g	Valgud, g
8,45	12,00
4,42	6,62
0,00	0,15
0,60	3,00
13,47	21,77

Rasvad, g	Valgud, g
6,23	4,28
0,47	4,91
2,60	3,30
0,30	1,50
9,60	13,99

Rasvad, g	Valgud, g
4,19	6,52
0,00	0,10
0,00	0,15
4,19	6,77
10,50	15,60