

Koolieine menüü 13.11-17.11.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	200,00	251,00	20,70	7,00	6,51
Keedis	30,00	123,00	16,20	4,73	4,49
Toidukord kokku		374,00	36,90	11,73	11,00

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad	130,00	288,00	33,50	15,80	9,73
Keefir (PRIA)	100,00	92,20	12,70	2,44	4,11
Tomat	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
Toidukord kokku		429,60	56,10	18,74	15,69

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kus kus köögiviljadega	130,00	197,50	26,60	1,64	2,20
Koorekaste maitserohelusega	30,00	80,90	15,30	1,42	3,04
Toidukord kokku		278,40	41,90	3,06	5,24

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatra-peekoniroog	150,00	376,00	37,70	11,00	13,70
Jogurti-ürdikaste	40,00	27,20	3,74	1,25	0,58
Toidukord kokku		403,20	41,44	12,25	14,28

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Õuna-kaneelisaiake	100,00	333,00	46,70	10,96	10,31
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		419,70	54,65	14,86	15,26

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		380,98	46,20	12,13	12,29
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kalorraaz on arvestatud I vanuseastmele.