

Koolieine menüü 20.11.-24.11. 2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljapuder	200,00	200,80	20,72	8,80	6,80
keedis	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
Toidukord kokku		250,20	30,62	9,30	8,65

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrarooг hakklihaga	100,00	269,00	24,10	12,80	14,90
Tomatikaste	30,00	106,00	11,30	6,10	2,14
Toidukord kokku		375,00	35,40	18,90	17,04

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljasupp kikerhernestega	200,00	328,85	48,12	21,81	17,65
sepik	20,00	80,30	19,36	6,40	2,79
Piim	100,00	120,00	12,00	6,10	7,50
Toidukord kokku		529,15	79,48	34,31	27,94

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid ürtidega	150,00	330,00	42,46	15,58	8,87
Kodujuustukaste	30,00	26,00	1,66	1,61	1,27
Sepik	20,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Toidukord kokku		430,10	58,93	17,93	12,93

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Õunakook	100,00	390,00	44,30	11,80	13,90
Mahlajook	150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		447,80	49,60	14,40	17,20

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	406,45	50,80	18,97	16,75
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.