

# Koolieine menüü 24.03-28.03.2025

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

| <b>Koolieine</b>             | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Frikadellisupp               | 200,00          | 224,00               | 28,80                 | 6,86             | 9,27             |
| Keefirismuuti banani-maasika | 150,00          | 88,50                | 14,00                 | 1,93             | 3,29             |
| Pirn                         | 50,00           | 20,00                | 4,62                  | 0,00             | 0,15             |
| <b>Toidukord kokku</b>       |                 | <b>332,50</b>        | <b>47,42</b>          | <b>8,79</b>      | <b>12,71</b>     |

## Teisipäev

| <b>Koolieine</b>                                  | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kartuli-kruubipuder peekoniga                     | 200,00          | 210,00               | 22,70                 | 7,26             | 11,60            |
| Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L) | 50,00           | 90,00                | 2,34                  | 8,29             | 1,41             |
| Piim  | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib  | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| <b>Toidukord kokku</b>                            |                 | <b>425,50</b>        | <b>46,14</b>          | <b>18,45</b>     | <b>17,81</b>     |

## Kolmapäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kaerahelbepuder        | 150,00          | 185,00               | 9,19                  | 11,70            | 9,73             |
| keedis                 | 20,00           | 161,80               | 24,60                 | 3,68             | 6,06             |
| Õun                    | 50,00           | 24,15                | 5,45                  | 0,00             | 0,00             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>370,95</b>        | <b>39,24</b>          | <b>15,38</b>     | <b>15,79</b>     |

## Neljapäev

| <b>Koolieine</b>         | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|--------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Ahjuaedviljad hakklihaga | 120,00          | 254,40               | 7,80                  | 21,48            | 7,56             |
| Kapsasalat maisiga       | 50,00           | 19,10                | 3,21                  | 0,15             | 0,73             |
| Leib                     | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| Tee                      | 150,00          | 7,20                 | 3,80                  | 0,00             | 0,00             |
| <b>Toidukord kokku</b>   |                 | <b>348,40</b>        | <b>30,61</b>          | <b>21,93</b>     | <b>9,79</b>      |

## Reede

| <b>Koolieine</b>           | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kaerahelbekook mustikatega | 100,00          | 270,00               | 42,30                 | 7,44             | 6,37             |
| Piim                       | 200,00          | 115,60               | 10,60                 | 5,20             | 6,60             |
| <b>Toidukord kokku</b>     |                 | <b>385,60</b>        | <b>52,90</b>          | <b>12,64</b>     | <b>12,97</b>     |

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

|  |  |               |              |              |              |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
|  |  | <b>372,59</b> | <b>43,26</b> | <b>15,44</b> | <b>13,81</b> |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.