

# Koolieine menüü 27.11.-1.12.2023

**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>
Nisuhelbepuder moosiga	200,00	264,10	39,80	9,15	7,26
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>370,20</b>	<b>56,00</b>	<b>11,75</b>	<b>10,56</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-peekonivorm	200,00	342,00	41,20	13,58	12,90
Tomatikaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>426,90</b>	<b>47,67</b>	<b>17,58</b>	<b>18,69</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>
Köögivilja hakklihasupp	200,00	127,60	22,01	5,40	6,64
Sepik	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>287,00</b>	<b>47,21</b>	<b>9,10</b>	<b>10,14</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>
Pastaroor juustuga	150,00	288,00	42,10	9,36	23,20
Jogurti-tillikaste	50,00	42,70	8,50	0,10	1,10
<b>Toidukord kokku</b>		<b>330,70</b>	<b>50,60</b>	<b>9,46</b>	<b>24,30</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>
Täidetud rukkipala	100,00	198,00	32,80	14,51	5,44
Mahlajook	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>255,80</b>	<b>38,10</b>	<b>17,11</b>	<b>8,74</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

<b>334,12</b>	<b>47,92</b>	<b>13,00</b>	<b>14,49</b>
---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.