

Koolieine menüü 31.03-04.04.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	200,00	182,80	19,34	8,04	7,66
Võisepik singi ja kurgiga	60,00	133,00	14,70	5,52	5,76
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		339,95	39,49	13,56	13,42

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahautis kana ja köögiviljadega	120,00	169,00	5,28	12,50	8,64
Urdi-jogurtikaste	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		312,25	28,40	15,60	14,82

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juustuna köögiviljapasta	200,00	180,00	11,32	11,34	7
Smuuti maasika, banaani ja kaerahelvestega	150,00	172,00	26,00	3,80	6,25
Tomatikaste	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		507,40	73,54	15,74	16,40

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog hakklihaga	180,00	330,00	52,60	6,77	12,10
Hiina kapsa salat kurgi ja tilliga	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		499,80	79,30	11,65	17,83

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pannkook moosiga	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
Piim	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		279,80	47,60	9,31	6,23

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		387,84	53,67	13,17	13,74
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.