

Koolieine menüü 06.11-10.11.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Orsoto kanalihaga	140,00	249,99	25,40	12,17	8,15
Jogurtikaste	30,00	22,16	2,26	0,87	1,38
Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Toidukord kokku		346,25	42,46	13,78	12,31

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid	80,00	266,93	25,13	14,56	9,97
Kurgi-redisesalat hapukoorega	40,00	42,30	16,11	3,80	1,00
Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Toidukord kokku		383,33	56,04	19,10	13,75

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedviljasupp	200,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Seemneleib	30,00	72,30	16,20	0,75	2,37
Toidukord kokku		272,81	48,63	11,13	5,74

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid hakklihaga	140,00	254,00	13,50	15,20	16,00
Tomatikaste	30,00	2,94	0,63	1,00	0,21
Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Toidukord kokku		331,04	28,93	16,94	18,99

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Eineleib	100,00	294,00	44,90	10,71	11,50
Kamajook marhadega	150,00	49,10	12,10	0,00	0,16
Toidukord kokku		343,10	57,00	10,71	11,66
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		335,31	46,61	14,33	12,49

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.