

Koolieine menüü 04.11-08.11.2024

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Piima -riisisupp	200,00	244,00
sepik kalamäärdega	20,00	44,40
Porgand	30,00	67,70
Toidukord kokku		356,10

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Tatra-singiroog	150,00	172,50
Jogurti-keefirikaste ürtidega	60,00	130,00
Leib	30,00	67,70
Toidukord kokku		370,20

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Kuskuss paprika ja kanalihaga	150,00	326,00
Tomatisalat hapukoorega	50,00	24,90
Piim	200,00	115,60
Toidukord kokku		466,50

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Riisiroog hakklihaga	160,00	198,40
Porgandisalat mahlaga	50,00	17,75
Leib	30,00	67,70
Piim	200,00	115,60
Toidukord kokku		399,45

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Pannkook moosiga	150,00	304,50
Kakaojook	200,00	115,60
Toidukord kokku		420,10

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

402,47

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Dussmann

FOOD SERVICES

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
17,30	3,59	4,31
0,76	4,30	0,66
15,80	0,30	1,50
33,86	8,19	6,47

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
22,53	10,80	7,50
37,20	5,46	5,52
15,80	0,30	1,50
75,53	16,56	14,52

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
55,00	5,92	11,56
1,33	1,83	0,57
10,60	5,20	6,60
66,93	12,95	18,73

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
24,00	3,94	6,45
2,02	0,20	1,38
15,80	0,30	1,50
10,60	5,20	6,60
52,42	9,63	15,93

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
38,10	11,90	8,67
10,60	5,20	6,60
48,70	17,10	15,27
55,49	12,89	14,18