

Koolieine menüü 10.02-14.02.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Keedis	50,00	74,00	17,20	0,17	0,49
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,15
Toidukord kokku		384,20	54,90	13,97	9,56

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kreemine kruubiroog peekoniga	200,00	329,00	29,50	15,70	15,90
tomati-kurgisalat	50,00	18,00	3,23	0,048	0,522
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		530,30	59,13	21,25	24,52

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastaroor kanalihaga	180,00	183,00	8,83	6,78	9,93
Keefirismuuti banaani ja marjadega	100,00	77,70	13,50	1,45	2,17
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		420,25	59,38	8,83	15,10

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Suvikõrvitsa-kartuligratään	120,00	254,40	7,80	21,48	7,56
Peedisalat	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		458,10	37,65	27,08	16,46

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Õunakook	100,00	270,00	42,30	7,44	6,37
Tee	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		308,80	57,40	7,44	6,47

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

351,83 48,28 11,34 12,45

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.