

Koolieine menüü 11.11-15.11..2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Riisihelbepuder | 200,00 | 287,00 | 32,60 | 13,80 | 8,92 |
| Marjakaste | 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 |
|-------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kruubipuder peekoniga | 150,00 | 140,00 | 12,76 | 6,78 | 6,02 |
| tomatisalat hapukoorega | 50,00 | 97,10 | 17,40 | 1,42 | 2,89 |
| Leib | 60,00 | 135,40 | 31,60 | 0,60 | 3,00 |
| Toidukord kokku | | 372,50 | 61,76 | 8,80 | 11,91 |

Kolmapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kartulivorm kanalihaga | 200,00 | 210,00 | 25,80 | 6,82 | 10,42 |
| Porgandi-kapsasalat | 50,00 | 20,65 | 2,40 | 0,77 | 0,43 |
| Piim | 200,00 | 115,60 | 10,60 | 5,20 | 6,60 |
| Leib | 30,00 | 67,70 | 15,80 | 0,30 | 1,50 |
| Toidukord kokku | | 413,95 | 54,60 | 13,09 | 18,95 |

Neljapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Makaroni-aedviljasalat | 180,00 | 260,00 | 43,00 | 3,98 | 10,72 |
| Piim | 200,00 | 115,60 | 10,60 | 5,20 | 6,60 |
| Leib | 30,00 | 67,70 | 15,80 | 0,30 | 1,50 |
| Toidukord kokku | | 443,30 | 69,40 | 9,48 | 18,82 |

Reede

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Õunakook | 100,00 | 296,00 | 34,70 | 14,50 | 4,40 |
| Keefir | 200,00 | 110,00 | 8,90 | 5,08 | 7,16 |
| Toidukord kokku | | 406,00 | 43,60 | 19,58 | 11,56 |

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

| | | | | | |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 403,99 | 56,85 | 12,98 | 14,16 |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.