

Koolieine menüü 13.01-17.01.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risoto kanaga	180,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Keefiri-kamajook	100,00	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	200,00	260,00	43,00	3,98	10,72
Tomatisalat	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Sepik	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		463,70	72,85	9,58	19,62

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrarroog hakklihaga	200,00	140,00	12,76	6,78	6,02
Keefiri-marjajook	100,00	97,10	17,40	1,42	2,89
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		396,65	67,21	8,80	11,91

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaroni-aedviljasalat	180,00	210,00	25,80	6,82	10,42
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		393,30	52,20	12,32	18,52

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pähkli-kakaoruut	100,00	514,00	54,20	29,60	5,97
Keefir	200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
Toidukord kokku		624,00	63,10	34,68	13,13

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

452,37 62,05 15,87 14,55

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.