

# Koolieine menüü 18.11-22.11.2024

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hirsipuder	200,00	268,00	42,80	5,62	10,88
Võisepik kurgiga	60,00	151,20	14,94	8,82	2,55
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>534,80</b>	<b>68,34</b>	<b>19,64</b>	<b>20,03</b>

## Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hakkliha-pastavorm	200,00	302,00	28,60	15,68	10,66
tomatikaste	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
<b>Toidukord kokku</b>		<b>452,40</b>	<b>51,03</b>	<b>20,41</b>	<b>16,03</b>

## Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Juurviljapüreesupp	200,00	72,00	11,16	1,43	2,02
Mitmeviljasepik	60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
<b>Toidukord kokku</b>		<b>225,60</b>	<b>40,26</b>	<b>3,11</b>	<b>6,76</b>

## Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Pilaf kanaga	180,00	242,40	7,79	10,32	9,31
Kapsasalat maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Keefir	150,00	7,20	3,80	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>336,40</b>	<b>30,60</b>	<b>10,77</b>	<b>11,54</b>

## Reede

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kaerahelbekook mustikatega	100,00	287,00	44,40	8,03	6,82
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>402,60</b>	<b>55,00</b>	<b>13,23</b>	<b>13,42</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

		<b>390,36</b>	<b>49,04</b>	<b>13,43</b>	<b>13,55</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.