

Koolieine menüü 20.01-24.01.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hirsipuder	180,00	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
Toidukord kokku		534,80	68,34	19,64	20,03

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha-kartulivorm	200,00	302,00	28,60	15,68	10,66
Tomatisalat hapukoorega	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
Toidukord kokku		452,40	51,03	20,41	16,03

Kolmapäev

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

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-kanavorm	180,00	242,40	7,79	10,32	9,31
Koorene kapsasalat maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Tee	150,00	7,20	3,80	0,00	0,00
Toidukord kokku		336,40	30,60	10,77	11,54

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbekook mustikatega	80,00	287,00	44,40	8,03	6,82
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		402,60	55,00	13,23	13,42

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	390,36	49,04	13,43	13,55
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.