

Koolieine menüü 25.11-29.11.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juurviljapüreesupp	200,00	226,50	26,75	9,58	8,18
Sepik tomatiga	60,00	105,00	15,78	2,70	3,93
Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Toidukord kokku		379,58	56,01	12,28	12,11

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatra-kanapada	200,00	298,36	28,60	7,86	6,35
Hapukoore-keefirikaste maitserohelisega	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Leib	30,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		451,51	62,22	8,66	10,73

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta singi ja juustuga	180,00	180,00	11,32	11,34	7
Keefir	200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,30
Leib	30,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		448,60	56,92	17,02	17,46

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-köögiviljavorm	180,00	189,80	9,10	10,98	11,12
kodujuustusalat	50,00	41,80	9,60	0,20	1,71
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		424,80	55,60	14,38	19,13

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Marjakeeks	100,00	420,00	44,30	21,70	6,58
Tee sidruni ja meega	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		458,80	59,40	21,70	6,68
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		432,66	58,03	14,81	13,22

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.