

Koolieine menüü 27.01-31.01.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juurviljapüreesupp	250,00	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	180,00	298,36	28,60	7,86	6,35
Hapukoorekaste maitserohelisega	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		509,31	67,52	11,26	14,03

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	200,00	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	60,00	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
Ühepajatoit sealihaga	200,00	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	60,00	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
Keeks kuivatatud puuviljadega	100,00	349,00	46,10	15,50	4,68
Tee sidruni ja meega	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		387,80	61,20	15,50	4,78
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		430,02	59,45	14,09	13,50

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.