

Koolieine menüü 03.03-07.03.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	250,00	182,80	19,34	8,04	7,66
Sepik toorjuustu ja tomatiga	60,00	105,00	15,78	2,70	3,93
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		311,95	40,57	10,74	11,59

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisi-köögiviljaroog kalaga	200,00	279,00	28,80	12,20	11,80
Hiina kapsa salat roheliste hernestega	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		489,95	67,72	15,60	19,48

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	200,00	180,00	11,32	11,34	7
Kakao-banaani piimakokteil	150,00	101,00	14,60	2,82	3,98
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		439,60	62,62	14,76	14,28

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ühepajatoit sealihaga	200,00	189,80	9,10	10,98	11,12
Peedisalat	100,00	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:		410,82	57,54	14,19	13,85

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.