

Koolieine menüü 06.01-10.01.2025

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Kaerahelbepuder	200,00	182,80
Keedis	40,00	105,00
Õun	50,00	24,15
Toidukord kokku		311,95

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Tatrahautis seentega	200,00	298,36
Kodujuustusalat	50,00	56,00
Piim	100,00	57,80
Leib	60,00	135,40
Toidukord kokku		547,56

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Ahjusepik juustu ja tomatiga	100,00	127,80
Keefiri-marjajook	200,00	202,00
Pirn	50,00	23,20
Leib	60,00	135,40
Toidukord kokku		488,40

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Riisiroog hakklihaga	150,00	168,00
Porgandisalat	50,00	32,20
Piim	100,00	57,80
Leib	60,00	135,40
Toidukord kokku		393,40

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Õunakeeks	100,00	415,00
Piim	200,00	38,80
Toidukord kokku		453,80

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

439,02

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Dussmann

FOOD SERVICES

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
19,34	8,04	7,66
15,78	2,70	3,93
5,45	0,00	0,00
40,57	10,74	11,59

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
44,40	5,36	12,56
6,40	2,89	1,11
5,30	2,60	3,30
31,60	0,60	3,00
87,70	11,45	19,97

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
11,44	5,78	5,92
32,20	4,42	6,62
5,10	0,00	0,30
31,60	0,60	3,00
80,34	10,80	15,84

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
25,65	4,92	4,35
1,23	1,54	3,19
5,30	2,60	3,30
31,60	0,60	3,00
63,78	9,66	13,84

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
50,50	19,90	7,41
15,10	0,00	0,10
65,60	19,90	7,51
67,60	12,51	13,75