

Koolieine menüü 30.09-04.10.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder	200,00	244,00	17,30	3,59	4,31
Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		539,40	60,26	13,69	14,57

Teispäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad hakklihaga	150,00	251,50	34,30	8,97	6,48
Kakaojook	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		391,25	50,35	14,17	13,08

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kanalihaga	200,00	240,00	32,60	7,46	9,64
Hapukoorekaste	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		515,90	76,13	15,09	19,81

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid singiga	160,00	198,40	24,00	3,94	6,45
Jogurtikaste ürtidega	50,00	16,70	6,30	0,75	1,10
Toorsalat	50,00	31,45	2,02	0,65	0,65
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		497,55	74,52	11,13	17,80
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		486,03	65,31	13,52	16,31

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

Koolieine menüü 07.10-11.10.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisi-piimasupp	200,00	178,60	20,80	7,66	6,48
Sepik pasteediga	60,00	38,70	1,11	3,00	1,75
Piim	200,00	115,60	28,40	0,06	0,08
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,15
Toidukord kokku		356,10	55,41	10,72	8,47

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartulivorm kanalihaga	200,00	210,00	25,80	6,82	10,42
Porgandi-kapsasalat	50,00	20,65	2,40	0,77	0,43
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		481,65	70,40	13,39	20,45

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp köögiviljadega	200,00	146,60	9,98	7,24	9,10
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib määrdejuustuga	65,00	175,40	31,65	0,60	3,00
Toidukord kokku		437,60	52,23	13,04	18,70

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juustupasta	200,00	238,00	28,00	9,66	8,44
Kapsa-paprikasalat	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		540,00	76,81	16,86	19,61

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		453,84	63,71	13,50	16,81
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 14.10-18.10.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	296,00	43,20	8,78	10,20
Maasikatoormoos	60,00	42,42	9,42	0,32	0,00
Tee	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		377,22	67,72	9,10	10,30

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahautis kanalihaga	150,00	337,50	50,55	7,01	15,75
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		487,90	72,98	11,74	21,12

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juurviljapüreesupp	200,00	72,00	11,16	1,43	2,02
Mango-keefirismuuti	200,00	202,00	32,20	4,42	6,62
Mitmeviljasepik	60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
Toidukord kokku		427,60	72,46	7,53	13,38

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vorstikaste	120,00	254,40	7,80	21,48	7,56
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Peedisalat	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		546,90	56,61	27,20	18,75

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	459,91	67,44	13,89	15,89
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 28.10-01.11.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makronisupp	250,00	182,80	19,34	8,04	7,66
Sepik toorjuustu ja kurgiga	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
Singipasta	200,00	298,36	44,40	5,36	12,56
Jogurtikaste	50,00	56,00	6,40	2,89	1,11
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		547,56	87,70	11,45	19,97

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Frikadellisupp	200,00	127,80	11,44	5,78	5,92
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		396,40	57,04	11,46	16,38

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kanalihaga	150,00	168,00	25,65	4,92	4,35
Kodujuustusalat redisega	50,00	32,20	1,23	1,54	3,19
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		393,40	63,78	9,66	13,84

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		412,33	62,27	10,83	15,44
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.