

# Koolieine menüü 02.12-05.12.2024

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

| <b>Koolieine</b> | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Riisipuder       | 200,00          | 226,00               | 42,70                 | 3,71             | 5,94             |
| Moos             | 30,00           | 50,40                | 12,27                 | 0,00             | 0,09             |
| Roheline tee     | 200,00          | 38,80                | 15,10                 | 0,00             | 0,10             |
| Rukkisepik       | 30,00           | 78,00                | 13,98                 | 0,84             | 2,67             |
| Toidukord kokku  |                 | <b>393,20</b>        | <b>84,05</b>          | <b>4,55</b>      | <b>8,80</b>      |

## Teisipäev

| <b>Koolieine</b>    | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|---------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kartuli-juustuvorm  | 200,00          | 204,00               | 32,80                 | 6,82             | 7,94             |
| Porgandi-kapsasalat | 50,00           | 20,65                | 2,40                  | 0,77             | 0,43             |
| Piim                | 200,00          | 115,60               | 10,60                 | 5,20             | 6,60             |
| Leib                | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| Toidukord kokku     |                 | <b>407,95</b>        | <b>61,60</b>          | <b>13,09</b>     | <b>16,47</b>     |

## Kolmapäev

| <b>Koolieine</b>             | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Nuudlisupp                   | 200,00          | 179,00               | 38,20                 | 4,36             | 8,54             |
| Rukkisepik juustu ja kurgiga | 60,00           | 153,60               | 14,88                 | 7,14             | 7,08             |
| Leib                         | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| Õun                          | 50,00           | 24,15                | 5,45                  | 0,00             | 0,00             |
| Toidukord kokku              |                 | <b>424,45</b>        | <b>74,33</b>          | <b>11,80</b>     | <b>17,12</b>     |

## Neljapäev

| <b>Koolieine</b> | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Singipasta       | 200,00          | 267,33               | 39,30                 | 7,86             | 11,57            |
| Tomatikaste      | 50,00           | 78,00                | 3,69                  | 6,45             | 0,85             |
| Piim             | 200,00          | 115,60               | 10,60                 | 5,20             | 6,60             |
| Leib             | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| Toidukord kokku  |                 | <b>528,63</b>        | <b>69,39</b>          | <b>19,81</b>     | <b>20,52</b>     |

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

