

# Koolieine menüü 06.01-10.01.2025

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>
Piima-makaronisupp	250,00	182,80
Sepik toorjuustu ja tomatiga	60,00	105,00
Õun	50,00	24,15
<b>Toidukord kokku</b>		<b>311,95</b>

## Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>
Pasta singiga	200,00	298,36
Jogurtikaste kurgiga	50,00	56,00
Piim	100,00	57,80
Leib	60,00	135,40
<b>Toidukord kokku</b>		<b>547,56</b>

## Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>
Frikadellisupp	200,00	127,80
Keefiri-marjajook	200,00	202,00
Pirn	50,00	23,20
Leib	60,00	135,40
<b>Toidukord kokku</b>		<b>488,40</b>

## Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>
Kartulivorm juustuga	150,00	168,00
Kodujuustusalat redisega	50,00	32,20
Piim	100,00	57,80
Leib	60,00	135,40
<b>Toidukord kokku</b>		<b>393,40</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

**435,33**

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
<b>40,57</b>	<b>10,74</b>	<b>11,59</b>

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
<b>87,70</b>	<b>11,45</b>	<b>19,97</b>

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
<b>80,34</b>	<b>10,80</b>	<b>15,84</b>

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
<b>63,78</b>	<b>9,66</b>	<b>13,84</b>
<b>68,10</b>	<b>10,66</b>	<b>15,31</b>

# Koolieine menüü 13.01-17.01.2025

**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>
Mannapuder	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Mahlakissell	100,00	74,00	17,20	0,17	0,49
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,15
Toidukord kokku		<b>384,20</b>	<b>54,90</b>	<b>13,97</b>	<b>9,56</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>
Tomatine pastaroog lihapallidega	200,00	260,00	43,00	3,98	10,72
Peedisalat	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
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>463,70</b>	<b>72,85</b>	<b>9,58</b>	<b>19,62</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>
Külasupp sealihaga	200,00	140,00	12,76	6,78	6,02
Keefiri-marjajook	100,00	97,10	17,40	1,42	2,89
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		<b>396,65</b>	<b>67,21</b>	<b>8,80</b>	<b>11,91</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>
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	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		<b>413,95</b>	<b>54,60</b>	<b>13,09</b>	<b>18,95</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>414,63</b>	<b>62,39</b>	<b>11,36</b>	<b>15,01</b>

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

# Koolieine menüü 20.01-24.01.2025

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kaerahelbepuder	200,00	268,00	42,80	5,62	10,88
Võisepik kurgiga	60,00	151,20	14,94	8,82	2,55
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>534,80</b>	<b>68,34</b>	<b>19,64</b>	<b>20,03</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>
Hakkliha-kartulivorm	200,00	302,00	28,60	15,68	10,66
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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>452,40</b>	<b>51,03</b>	<b>20,41</b>	<b>16,03</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>
Juurviljapüreesupp	200,00	72,00	11,16	1,43	2,02
Kama-maasikasmuuti	200,00	161,80	24,60	3,68	6,06
Mitmeviljasepik	60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
<b>Toidukord kokku</b>		<b>387,40</b>	<b>64,86</b>	<b>6,79</b>	<b>12,82</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>
Viinerikaste	120,00	242,40	7,79	10,32	9,31
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Kapsasalat maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Tee	150,00	7,20	3,80	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>425,20</b>	<b>49,56</b>	<b>10,89</b>	<b>13,83</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

		<b>449,95</b>	<b>58,45</b>	<b>14,43</b>	<b>15,68</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 27.01-31.01.2025



## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Piima-riisisupp	250,00	226,50	26,75	9,58	8,18
Sepik sulajuustu ja tomatiga	60,00	105,00	15,78	2,70	3,93
Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>379,58</b>	<b>56,01</b>	<b>12,28</b>	<b>12,11</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>
Tomatine kanapasta	200,00	298,36	28,60	7,86	6,35
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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>509,31</b>	<b>67,52</b>	<b>11,26</b>	<b>14,03</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>
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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>448,60</b>	<b>56,92</b>	<b>17,02</b>	<b>17,46</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>
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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>424,80</b>	<b>55,60</b>	<b>14,38</b>	<b>19,13</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>440,57</b>	<b>59,01</b>	<b>13,73</b>	<b>15,68</b>

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.