

Koolieine menüü 03.02-07.02.2025

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Piima-rukkihelbesupp	250,00	194,00
Sepik munavõi ja kurgiga	60,00	160,00
Õun	50,00	24,15
Toidukord kokku		378,15

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Makaronid hakklihaga	200,00	311,00
Jogurtikaste kurgiga	50,00	56,00
Piim	100,00	57,80
Leib	60,00	135,40
Toidukord kokku		560,20

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Frikadellisupp	200,00	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
Ahjukartulid	150,00	217,00
Kodujuustusalat redisega	50,00	32,20
Piim	100,00	57,80
Leib	60,00	135,40
Toidukord kokku		442,40

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

467,29

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Dussmann

FOOD SERVICES

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
19,10	8,68	8,40
12,10	10,10	3,63
5,45	0,00	0,00
36,65	18,78	12,03

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
45,50	7,15	15,00
6,40	2,89	1,11
5,30	2,60	3,30
31,60	0,60	3,00
88,80	13,24	22,41

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
34,90	6,23	4,28
1,23	1,54	3,19
5,30	2,60	3,30
31,60	0,60	3,00
73,03	10,97	13,77
69,71	13,45	16,01

Koolieine menüü 10.02-14.02.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maisimannapuder	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		384,20	54,90	13,97	9,56

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kreemine kanapasta	200,00	329,00	29,50	15,70	15,90
Kaalikasalat	50,00	18,00	3,23	0,048	0,522
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		530,30	59,13	21,25	24,52

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Selge kalasupp köögiviljadega	200,00	183,00	8,83	6,78	9,93
Keefirismuuti banaani ja marjadega	100,00	77,70	13,50	1,45	2,17
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		420,25	59,38	8,83	15,10

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	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:		362,59	46,00	12,31	13,95

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 17.02-21.02.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	200,00	260,00	29,60	10,60	9,94
Sepik toorjuustu ja tomatiga	60,00	88,50	14,00	1,93	3,29
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Banaan	50,00	45,30	10,20	0,10	0,60
Toidukord kokku		509,40	64,40	17,83	20,43

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealiha-köögiviljahautis	200,00	265,00	12,20	19,00	10,00
Kurgisalat hapukoorega	50,00	29,10	1,61	1,94	0,964
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		419,60	34,91	23,84	15,76

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tähestikusupp kanalihaga	200,00	237,00	28,20	7,41	13,30
Kama-maasikasmuuti	200,00	161,80	24,60	3,68	6,06
Mitmeviljasepik	60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
Õun	50,00	24,00	5,46	0,00	0,00
Toidukord kokku		576,40	87,36	12,77	24,10

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lihapallid koorekastmes	120,00	239,00	11,10	15,40	13,40
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
Toidukord kokku		421,80	52,87	15,97	17,92

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	481,80	59,89	17,60	19,55
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

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

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		416,58	56,63	13,87	16,12
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.