

Koolieine menüü 10.03-14.03.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	250,00	194,00	29,37	4,74	7,77
Sepik munavõi ja kurgiga	60,00	160,00	12,10	10,10	3,63
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		378,15	46,92	14,84	11,40

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapasta juustuga	200,00	361,00	53,40	6,97	18,50
Hiina kapsa salat	50,00	15,30	1,55	0,53	0,76
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		501,80	76,05	10,40	24,06

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kukesupp	200,00	245,00	29,00	8,45	12,00
Keefiri-marjajook	200,00	202,00	32,20	4,42	6,62
Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		602,40	97,42	13,47	21,77

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartul	150,00	217,00	34,90	6,23	4,28
Kohupiima-jogurtikaste, kurgi ja tilliga	50,00	31,20	1,77	0,47	4,91
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		373,70	57,77	9,60	13,99

**NÄDALA KESKMINE
KOKKU:**

464,01 69,54 12,08 17,80

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 17.03-21.03.2025

Dussma

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud. 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
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		385,15	55,25	13,97	9,41

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud. g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisi-köögiviljaroog hakklihaga	200,00	312,00	31,20	14,70	10,80
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		513,30	60,83	20,25	19,42

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud. g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp sealihaga	200,00	150,00	11,6	7,55	7,71
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		387,25	62,15	9,60	12,88

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud. g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanakaste	120,00	147,60	8,09	8,94	8,71
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Porgandisalat	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		440,10	56,90	14,66	19,90
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		350,33	47,21	12,25	12,08

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 24.03-28.03.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder (L)	200,00	224,00	28,80	6,86	9,27
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
Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Toidukord kokku		448,10	58,02	13,99	19,31

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahautis kanafilee ja tomatiga	200,00	210,00	22,70	7,26	11,60
Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L)	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		425,50	46,14	18,45	17,81

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Selge kalasupp	200,00	185,00	9,19	11,70	9,73
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	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		524,55	68,34	17,06	20,53

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	120,00	254,40	7,80	21,48	7,56
Keedetud täisterapasta/pasta (G)	120,00	206,00	39,30	1,61	6,81
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		554,40	69,91	23,54	16,60
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		488,14	60,60	18,26	18,56

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 31.03-04.04.2025

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
Võisepik singi ja kurgiga	60,00	133,00	14,70	5,52	5,76
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		339,95	39,49	13,56	13,42

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune sealihakaste	120,00	169,00	5,28	12,50	8,64
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Hiiina kapsa salat kurgi ja tilliga	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		401,05	47,36	15,72	17,11

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	200,00	180,00	11,32	11,34	7
Smuuti banaani ja kaerahelvestega	150,00	172,00	26,00	3,80	6,25
Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		507,40	73,54	15,74	16,40

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta tomati ja hakklihaga	200,00	330,00	52,60	6,77	12,10
Ürdi-jogurtikaste	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		499,80	79,30	11,65	17,83
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		349,64	47,94	11,33	12,95

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.