

Koolieine menüü 8.01-12.01.2024

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	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		471,70	44,46	13,39	13,07

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuskuss köögiviljadega	200,00	278,00	55,80	1,52	8,74
Tomatisalat hapukoorega	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		418,50	67,73	8,55	15,91

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Frikadellisupp	200,00	172,50	22,53	10,80	7,50
Jogurtismuuti mustsõstarde ja kaerahelvestega	200,00	230,00	37,20	5,46	5,52
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		470,20	75,53	16,56	14,52

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapasta	160,00	244,80	40,64	7,22	8,85
Jogurtikaste ürtidega	50,00	16,70	1,40	0,75	1,10
Hiina kapsa salat roheliste hernesetga	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		394,85	54,66	13,36	17,92

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 15.01-19.01.2024

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
Kartuli-singivorm	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		413,95	54,60	13,09	18,95

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-nuudlisupp	200,00	244,00	29,00	8,44	12,00
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		500,65	83,45	10,46	17,89

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatra-hakklihahautis	200,00	288,00	36,40	8,10	15,34
Hapukoor	30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		537,90	63,94	20,05	24,43

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 22.01-26.01.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	200,00	181,20	21,40	7,66	6,54
Sepik sulajuustu 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		310,35	42,63	10,36	10,47

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Viinerikaste	120,00	242,40	7,79	10,32	9,312
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,292
Peedisalat	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		474,92	41,62	16,90	18,74

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	200,00	180,00	11,32	11,34	7,00
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		448,60	56,92	17,02	17,46

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Spagetid köögiviljadega	200,00	284,00	53,80	2,24	9,94
Tomatikaste	30,00	14,34	1,47	0,69	0,25
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		549,34	97,47	8,73	19,79

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 29.01-02.02.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hirsipuder	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
Toidukord kokku		534,80	68,34	19,64	20,03

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid sealihaga	200,00	292,00	31,80	11,26	10,88
Tomatisalat hapukoorega	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		384,60	48,93	13,39	12,95

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juurviljapüreesupp	200,00	72,00	11,16	1,43	2,02
Smuuti maasikate ja kaerahelvestega	200,00	232,00	35,80	4,74	8,80
Mitmeviljasepik	60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
Toidukord kokku		457,60	76,06	7,85	15,56

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanakaste	120,00	177,60	9,14	11,60	7,94
Täisterapasta/pasta, keedetud	120,00	216,00	41,16	1,69	7,14
Hiina kapsa salat rohelistes hernesetga	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Toidukord kokku		411,35	52,32	13,49	16,46

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.