

Koolieine menüü 04.03-08.03.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
7-viljapuder toormoosiga	200,00	264,10	39,80	9,15	7,26
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		370,20	56,00	11,75	10,56

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nuudlivokk köögiviljadega	200,00	342,00	41,20	13,58	12,90
Hapukoore-kurgikaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		494,60	63,47	17,88	20,19

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljapüreesupp	200,00	148,20	13,72	10,16	2,48
Röstitud sepikukuubikud	30,00	72,30	13,20	0,75	2,37
Kama-maasikasmuuti	200,00	161,80	24,60	3,68	6,06
Toidukord kokku		382,30	51,52	14,59	10,91

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kanakaste	120,00	177,60	9,14	11,60	7,94
Riis, keedetud	120,00	156,00	34,56	0,30	3,55
Porgandi-ananassalat	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		544,55	82,62	15,30	19,17

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 11.03-15.03.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	200,00	158,60	18,10	6,52	6,60
Sepik maksapasteedi ja kurgiga	65,00	136,50	18,27	4,19	5,26
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		319,25	41,82	10,71	11,86

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartuli-viinerivorm	200,00	232,00	23,80	7,42	6,84
Hapukurgi-koorekaste	50,00	94,00	2,26	7,75	1,46
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		519,20	62,96	18,37	14,60

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	200,00	180,00	11,32	8,34	7,00
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		519,20	62,96	18,37	14,60

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder	200,00	218,00	28,40	5,02	4,26
Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Porgandi-paprikasalat	50,00	11,60	1,12	0,52	0,34
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		445,00	66,80	10,89	11,23

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 18.03-22.03.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Keedis	30,00	56,70	13,98	0,00	0,09
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		390,10	56,78	13,80	9,31

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-singivorm	200,00	208,00	27,00	7,64	10,94
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		411,95	55,80	13,91	19,47

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp kanalihaga	200,00	140,20	12,76	6,78	6,12
Hapukoor	30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		390,50	56,40	13,83	10,11

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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		463,70	72,85	9,58	19,62

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 25.03-28.03.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piimasupp	250,00	226,50	26,75	9,58	8,18
Sepik munavõi ja tomatiga	60,00	157,20	17,58	6,72	4,13
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		432,00	55,23	16,30	12,30

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapada köögiviljadega	120,00	91,32	6,05	3,97	6,86
Kuskuss, keedetud	120,00	145,20	32,64	0,87	4,96
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		419,82	65,09	10,34	19,92

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Guljašš-supp sealihaga	200,00	180,00	12,68	9,12	7,88
Hapukoor	30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Banaan	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
Toidukord kokku		472,60	65,72	16,37	13,07

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pannkook keedisega	200,00	410,00	47,20	12,48	10,56
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		525,60	57,80	17,68	17,16

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

462,51 **60,96** **15,17** **15,61**

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

