

Koolieine menüü 01.04-05.04.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kaerahelbepuder | 200,00 | 248,00 | 31,00 | 7,72 | 11,12 |
| Toormoos | 30,00 | 28,80 | 6,39 | 0,08 | 0,24 |
| Piim | 100,00 | 57,80 | 5,30 | 2,60 | 3,30 |
| Õun | 50,00 | 24,15 | 5,45 | 0,00 | 0,00 |
| Toidukord kokku | | 358,75 | 48,14 | 10,40 | 14,66 |

Teisipäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Ahjuköögiviljad singiga | 200,00 | 252,00 | 32,30 | 5,90 | 12,02 |
| Jogurtikaste tilliga | 50,00 | 98,40 | 3,97 | 8,62 | 1,32 |
| Leib | 60,00 | 135,40 | 31,60 | 0,60 | 3,00 |
| Toidukord kokku | | 485,80 | 67,87 | 15,12 | 16,34 |

Kolmapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kana-nuudlisupp | 200,00 | 244,00 | 28,80 | 8,44 | 12,00 |
| Maasika smuuti | 200,00 | 155,60 | 34,20 | 2,88 | 4,34 |
| Leib | 60,00 | 135,40 | 31,60 | 0,60 | 3,00 |
| Toidukord kokku | | 535,00 | 94,60 | 11,92 | 19,34 |

Neljapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Hakklihakaste | 120,00 | 242,40 | 10,79 | 10,32 | 9,312 |
| Kartul, aurutatud | 120,00 | 88,80 | 18,96 | 0,12 | 2,292 |
| Kapsasalat maisiga | 50,00 | 19,10 | 3,21 | 0,15 | 0,73 |
| Piim | 100,00 | 57,80 | 5,30 | 2,60 | 3,30 |
| Toidukord kokku | | 408,10 | 38,26 | 13,19 | 15,63 |

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 08.04-12.04.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Piima-tartasupp | 200,00 | 230,00 | 29,20 | 7,72 | 7,06 |
| Täisterasepik munavõi ja tomatiga | 80,00 | 256,20 | 29,52 | 11,26 | 7,32 |
| Õun | 50,00 | 24,15 | 5,45 | 0,00 | 0,00 |
| Toidukord kokku | | 510,35 | 64,17 | 18,98 | 14,38 |

Teisipäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Pannikartulid peekoniga | 200,00 | 208,00 | 27,00 | 7,64 | 10,94 |
| Porgandi-kapsasalat | 50,00 | 20,65 | 2,40 | 0,77 | 0,43 |
| Leib | 60,00 | 135,40 | 31,60 | 0,60 | 3,00 |
| Toidukord kokku | | 364,05 | 61,00 | 9,01 | 14,37 |

Kolmapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Peedisupp hakkalihaga | 200,00 | 204,00 | 22,20 | 7,30 | 9,78 |
| Puuviljasmuuti | 100,00 | 101,00 | 16,10 | 2,21 | 3,31 |
| Leib | 60,00 | 135,40 | 31,60 | 0,60 | 3,00 |
| Toidukord kokku | | 440,40 | 69,90 | 10,11 | 16,09 |

Neljapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Pilaff sealihaga | 200,00 | 286,20 | 35,46 | 10,24 | 12,67 |
| Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| Kakaojook | 200,00 | 155,20 | 24,00 | 4,60 | 5,28 |
| Toidukord kokku | | 463,60 | 59,84 | 16,99 | 18,28 |

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 15.04-19.04.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Mannapuder | 200,00 | 226,00 | 24,40 | 10,18 | 8,72 |
| Keedis | 30,00 | 56,70 | 13,98 | 0,00 | 0,09 |
| Pirn | 100,00 | 46,40 | 10,20 | 0,00 | 0,30 |
| Toidukord kokku | | 329,10 | 48,58 | 10,18 | 9,11 |

Teisipäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kartuli-lillkapsavorm juustuga | 200,00 | 194,80 | 31,40 | 3,52 | 7,74 |
| Mustsõstra mahlajook | 100,00 | 38,20 | 9,15 | 0,08 | 0,22 |
| Leib | 30,00 | 67,70 | 15,80 | 0,30 | 1,50 |
| Toidukord kokku | | 300,70 | 56,35 | 3,90 | 9,46 |

Kolmapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Frikadellisupp | 200,00 | 172,50 | 22,53 | 10,80 | 7,50 |
| Keefir | 200,00 | 111,00 | 8,90 | 5,08 | 7,16 |
| Leib | 60,00 | 135,40 | 31,60 | 0,60 | 3,00 |
| Toidukord kokku | | 418,90 | 63,03 | 16,48 | 17,66 |

Neljapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kuskuss paprika ja kanalihaga | 200,00 | 326,00 | 55,00 | 5,92 | 11,56 |
| 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 | | 418,60 | 72,13 | 8,05 | 13,63 |

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 29.04-03.05.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Piima-riisusupp | 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 | 50,00 | 24,15 | 5,45 | 0,00 | 0,00 |
| Toidukord kokku | | 355,65 | 47,98 | 12,28 | 12,11 |

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 |
| Kapsasalat tilliga | 50,00 | 19,10 | 3,21 | 0,15 | 0,73 |
| Piim | 100,00 | 57,80 | 5,30 | 2,60 | 3,30 |
| Leib | 60,00 | 135,40 | 31,60 | 0,60 | 3,00 |
| Toidukord kokku | | 543,50 | 66,86 | 13,79 | 18,63 |

Kolmapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Juurviljapüreesupp | 200,00 | 148,20 | 13,72 | 10,16 | 2,48 |
| Kamasmuuti | 200,00 | 161,80 | 24,60 | 3,68 | 6,06 |
| Sepik | 60,00 | 148,20 | 26,64 | 1,49 | 5,56 |
| Toidukord kokku | | 458,20 | 64,96 | 15,33 | 14,10 |

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 | 200,00 | 115,60 | 10,60 | 5,20 | 6,60 |
| Leib | 60,00 | 135,40 | 31,60 | 0,60 | 3,00 |

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.