

Koolieine menüü 06.05-10.05.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	200,00	249,99	25,40	12,17	8,15
Täisterasepik munavõiga	40,00	128,10	14,76	5,63	3,66
Banaan	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
Toidukord kokku		468,69	60,46	18,00	13,01

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Praetud kartulid singiga	200,00	302,00	42,70	15,88	9,62
Jogurtikaste tilliga	10,00	63,00	7,35	3,18	1,23
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Toidukord kokku		392,30	63,15	19,26	11,98

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juurviljapüreesupp	200,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Rõstitud sepikukuubikud	30,00	72,30	16,20	0,75	2,37
Kõrvitsaseemned	10,00	58,50	0,20	4,59	3,63
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		379,61	59,73	15,72	9,37

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjusepik juustu ja tomatiga	100,00	232,00	29,10	7,85	11,10
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Paprika	100,00	28,00	4,50	0,20	1,10
Toidukord kokku		317,80	38,90	10,65	15,50

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 13.05-17.05.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hirsipuder võiga	200,00	281,00	38,80	10,10	9,94
Sepik singi ja parikaga	40,00	136,00	14,76	6,51	3,81
Tomat	100,00	21,90	3,50	0,30	0,60
Toidukord kokku		438,90	57,06	16,91	14,35

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad juustuga	180,00	293,00	48,10	9,60	9,40
Jogurtikaste	50,00	28,40	2,43	1,27	1,85
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		367,80	60,73	10,87	11,55

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Frikadellisupp	200,00	172,50	22,53	10,80	7,50
Marjasmuuti	100,00	58,40	8,46	1,46	2,14
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Ploom	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
Toidukord kokku		360,80	60,32	13,04	12,94

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog hakklihaga	180,00	299,00	47,10	10,80	11,90
Hapukoorekaste tomatiga	30,00	27,20	2,58	1,52	0,61
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku		403,80	61,68	14,62	15,15

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 20.05-24.05.2024

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
Rukkisepik juustu ja tomatiga	40,00	101,80	14,01	1,06	2,73
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		380,10	54,11	8,78	9,79

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Soe kartulisalat singiga	200,00	225,75	30,13	7,80	7,78
Kodujuustukaste ürtidega	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Mustsõstra mahlajook	100,00	38,20	9,15	0,08	0,22
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		335,05	51,89	9,44	8,69

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp köögiviljadega	200,00	195,20	26,56	12,43	9,66
Mitmeviljasepik/tomat	50,00	87,70	16,95	0,99	2,67
Keefir	100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
Banaan	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
Toidukord kokku		428,50	68,26	16,16	17,11

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juustupasta tomatiga	200,00	355,03	39,30	7,86	11,57
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Porgand	100,00	32,00	5,60	0,30	0,60
Toidukord kokku		444,83	50,20	10,76	15,47

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 27.05-31.05.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
7-viljapuder mustsõstra 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
Nuudliroog sealiha ja köögiviljadega	200,00	342,00	41,20	13,58	12,90
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Toidukord kokku		454,20	60,77	17,78	19,82

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Porgandipüresupp	200,00	127,60	22,01	5,40	6,64
Täistera sepik juustu ja kurgiga	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Maasika smuuti	100,00	77,80	13,50	1,44	2,17
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		364,80	60,71	10,54	12,31

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tortilla kana ja parikaga	200,00	388,00	51,40	9,36	23,20
Apelsin	100,00	42,70	8,50	0,10	1,10
Toidukord kokku		430,70	59,90	9,46	24,30

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.