

Koolieine menüü 04.09-07.09.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisipupp	200,00	249,99	25,40	12,17	8,15
Täisterasepik/munavõi	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

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Orsoto porgandi ja veiselihaga	200,00	502,00	81,60	15,88	9,62
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Toidukord kokku		529,30	94,70	16,08	10,75

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lillkapsapüreesupp	200,00	171,66	12,68	12,38	3,37
Rõstitud sepikukuubikud	30,00	72,30	13,20	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		350,76	36,98	17,72	9,37

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjupannkook õuntega	180,00	294,00	44,90	10,71	11,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Paprika	100,00	28,00	4,50	0,20	1,10
Toidukord kokku		379,80	54,70	13,51	15,90

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

432,14 61,71 16,33 12,26

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 11.09-14.09.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	200,00	230,00	38,20	4,36	9,54
Täisterasepik/singimääre	40,00	136,00	14,76	6,51	3,81
Tomat	100,00	21,90	3,50	0,30	0,60
Toidukord kokku		387,90	56,46	11,17	13,95

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad veiselihaga	180,00	293,00	48,10	9,60	9,40
Jogurtikaste	50,00	28,40	2,43	1,27	1,85
Kapsas	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Toidukord kokku		348,70	54,77	11,07	12,38

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-nuudlisupp	200,00	172,50	22,53	10,80	3,50
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	8,94

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid hakkliha ja juustuga	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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		375,30	58,31	12,48	12,60

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 18.09-21.09.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-tatrasupp	200,00	165,50	20,18	6,00	7,08
Rukkisepik/ahjukana-porgandivõie	40,00	101,80	14,01	1,06	2,73
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		315,60	45,09	7,06	9,81

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartulivorm porrulauguga	200,00	181,76	28,13	7,80	7,78
Kodujuustukaste ürtidega	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Puuviljatee meega	100,00	49,10	12,10	0,00	0,16
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		301,96	52,84	9,36	8,63

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsasupp hakklihaga	200,00	195,20	22,56	12,43	9,66
Kaerasepik	30,00	77,70	11,70	0,75	4,02
Keefir	100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
Banaan	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
Toidukord kokku		418,50	59,01	15,92	18,46

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Singipasta	200,00	267,33	39,30	7,86	11,57
Mitmeviljasepik/tomat	50,00	87,70	16,95	0,99	2,67
Mustsõstra mahlajook	100,00	38,20	9,15	0,08	0,22
Porgand	100,00	32,00	5,60	0,30	0,60
Toidukord kokku		425,23	71,00	9,23	15,06

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

365,32	56,98	10,39	12,99
---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud l vanuseastmele.

Koolieine menüü 25.09-28.09.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-klimbisupp	200,00	268,00	25,80	13,40	10,38
Sepik kalapasteediga	40,00	172,20	23,80	9,52	4,04
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		488,50	60,50	22,92	14,42

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff sealihaga	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
Köögiviljapüreesupp kanalihaga	200,00	117,60	6,01	5,40	6,64
Keefirismuuti banaani ja marjadega	100,00	77,80	13,50	1,44	2,17
Jassi seemneleib	30,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		354,80	44,71	10,54	12,31

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomati-juustupitsa	180,00	288,30	39,80	7,87	9,00
Õunamahl	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
Apelsin	100,00	42,70	8,50	0,10	1,10
Toidukord kokku		372,30	58,60	7,97	10,35
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		417,45	56,15	14,80	14,23

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.