

Koolieine menüü 6.11-10.11.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	200,00	249,99	25,40	12,17	8,15
Täisterasepik munavõiga	80,00	256,20	29,52	11,26	7,32
Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Toidukord kokku		573,79	70,22	23,63	16,27

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	200,00	254,00	33,60	8,14	10,14
Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Toidukord kokku		303,50	38,22	10,49	11,60

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kõrvitsapüreesupp	200,00	154,40	15,60	7,44	4,02
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		333,50	39,90	12,78	10,02

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartulivorm singiga	200,00	266,00	29,20	9,88	11,46
Jogurtikaste kurgiga	50,00	56,00	6,30	2,89	1,11
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Paprika	100,00	28,00	4,50	0,20	1,10
Toidukord kokku		465,60	50,60	18,17	20,27

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 13.11-17.11.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder võiga	200,00	324,00	37,40	11,76	8,56
Sepik singi ja parikaga	40,00	136,00	14,76	6,51	3,81
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		506,40	62,36	18,27	12,67

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kana ja köögiviljadega	200,00	272,00	32,60	9,64	14,98
Jogurtikaste	50,00	28,40	2,43	1,27	1,85
Rukkisepik	30,00	78,00	13,98	0,84	2,67
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		426,70	59,91	11,75	19,50

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakklihasupp	200,00	180,20	16,32	11,34	7,00
Keefiri-kamajook	100,00	74,90	10,70	2,10	3,30
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		371,70	51,94	14,12	13,70

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Spagetid lihapallidega	200,00	432,00	40,80	15,60	21,60
Tomatikaste	50,00	78,00	3,69	6,45	0,85
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		616,10	60,69	24,65	25,75

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 20.11-24.11.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	200,00	179,00	38,20	4,36	8,54
Rukkisepik juustu ja tomatiga	40,00	101,80	14,01	1,06	2,73
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		329,10	63,11	5,42	11,27

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid hakklihaga	200,00	348,00	39,22	11,99	16,01
Peedisalat	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Toidukord kokku		460,32	62,81	13,73	19,35

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalasupp	200,00	216,09	27,02	12,96	4,20
Mitmeviljasepik	30,00	76,80	14,50	0,84	2,37
Keefir	100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Toidukord kokku		415,49	61,27	16,54	10,95

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid sealihaga	200,00	292,00	31,80	11,26	13,88
Tomatisalat hapukoorega	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
Mustsõstra mahlajook	200,00	38,20	9,15	0,08	0,22
Porgand (PRIA)	100,00	32,00	5,60	0,30	0,60
Toidukord kokku		387,10	47,88	13,47	15,27

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 27.11-01.12.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder maasikamoosiga 200/20g	220,00	240,76	27,80	10,20	8,85
Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		346,86	44,00	12,80	12,15

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuskuss köögiviljadega	200,00	252,70	52,00	1,45	9,26
Kodujuustukaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Münditee meega	200,00	77,60	30,20	0,00	0,32
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Toidukord kokku		384,70	87,61	3,05	13,20

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsasupp veiselihaga	200,00	214,00	18,32	7,24	9,00
Täistera sepik juustu ja kurgiga	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Mustika(MAHE) smuuti keefiriga	100,00	92,30	15,20	1,95	2,92
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		465,70	58,72	12,89	15,42

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lasanje hakklihaga	150,00	439,50	28,05	24,60	23,25
Õunamahlajook	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
Apelsin	100,00	42,70	8,50	0,10	1,10
Toidukord kokku		523,50	46,85	24,70	24,60

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.