

## Koolieine menüü 04.11-08.11.2024

### Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>
Tatrapuder	200,00	244,00
Hapukoor	20,00	44,40
Piim	200,00	115,60
Leib	30,00	67,70
<b>Toidukord kokku</b>		<b>471,70</b>

### Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>
Frikadellisupp	200,00	172,50
Jogurtismuuti mustsõstarde ja kaerahelvestega	200,00	230,00
Leib	30,00	67,70
<b>Toidukord kokku</b>		<b>470,20</b>

### Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>
Kuskuss paprika ja kanalihaga	200,00	326,00
Tomatisalat hapukoorega	50,00	24,90
Piim	200,00	115,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>466,50</b>

### Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>
Ahjukartulid singiga	160,00	198,40
Jogurtikaste ürtidega	50,00	16,70
Hiina kapsa salat roheliste hernesetga	50,00	17,75
Leib	30,00	67,70
Piim	200,00	115,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>416,15</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

**456,14**

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Dussmann

## FOOD SERVICES

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
17,30	3,59	4,31
0,76	4,30	0,66
10,60	5,20	6,60
15,80	0,30	1,50
<b>44,46</b>	<b>13,39</b>	<b>13,07</b>

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
22,53	10,80	7,50
37,20	5,46	5,52
15,80	0,30	1,50
<b>75,53</b>	<b>16,56</b>	<b>14,52</b>

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
55,00	5,92	11,56
1,33	1,83	0,57
10,60	5,20	6,60
<b>66,93</b>	<b>12,95</b>	<b>18,73</b>

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
24,00	3,94	6,45
6,30	0,75	1,10
2,02	0,20	1,38
15,80	0,30	1,50
10,60	5,20	6,60
<b>58,72</b>	<b>10,38</b>	<b>17,03</b>
<b>61,41</b>	<b>13,32</b>	<b>15,84</b>

# Koolieine menüü 11.11-15.11..2024

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Maisimannapuder	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Mahlakissell	100,00	74,00	17,20	0,17	0,49
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,15
Toidukord kokku		<b>384,20</b>	<b>54,90</b>	<b>13,97</b>	<b>9,56</b>

## Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Külasupp sealihaga	200,00	140,00	12,76	6,78	6,02
Keefiri-marjajook	100,00	97,10	17,40	1,42	2,89
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		<b>396,65</b>	<b>67,21</b>	<b>8,80</b>	<b>11,91</b>

## Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kartulivorm kanalihaga	200,00	210,00	25,80	6,82	10,42
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		<b>413,95</b>	<b>54,60</b>	<b>13,09</b>	<b>18,95</b>

## Neljapäev

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

### NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		<b>414,63</b>	<b>62,39</b>	<b>11,36</b>	<b>15,01</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 18.11-22.11.2024

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hirsipuder	200,00	268,00	42,80	5,62	10,88
Võisepik kurgiga	60,00	151,20	14,94	8,82	2,55
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>534,80</b>	<b>68,34</b>	<b>19,64</b>	<b>20,03</b>

## Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hakkliha-kartulivorm	200,00	302,00	28,60	15,68	10,66
Tomatisalat hapukoorega	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
<b>Toidukord kokku</b>		<b>452,40</b>	<b>51,03</b>	<b>20,41</b>	<b>16,03</b>

## Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Juurviljapüreesupp	200,00	72,00	11,16	1,43	2,02
Kama-maasikasmuuti	200,00	161,80	24,60	3,68	6,06
Mitmeviljasepik	60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
<b>Toidukord kokku</b>		<b>387,40</b>	<b>64,86</b>	<b>6,79</b>	<b>12,82</b>

## Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Viinerikaste	120,00	242,40	7,79	10,32	9,31
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Kapsasalat maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Tee	150,00	7,20	3,80	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>425,20</b>	<b>49,56</b>	<b>10,89</b>	<b>13,83</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>449,95</b>	<b>58,45</b>	<b>14,43</b>	<b>15,68</b>

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 25.11-29.11.2024

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Piima-riisisupp	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	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>379,58</b>	<b>56,01</b>	<b>12,28</b>	<b>12,11</b>

## Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Tomatine kanapasta	200,00	298,36	28,60	7,86	6,35
Hiina kapsa salat roheliste hernesetga	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>509,31</b>	<b>67,52</b>	<b>11,26</b>	<b>14,03</b>

## Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hakklihasupp	200,00	180,00	11,32	11,34	7
Keefir	200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>448,60</b>	<b>56,92</b>	<b>17,02</b>	<b>17,46</b>

## Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Ühepajatoit sealihaga	200,00	189,80	9,10	10,98	11,12
Peedisalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>424,80</b>	<b>55,60</b>	<b>14,38</b>	<b>19,13</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

		<b>440,57</b>	<b>59,01</b>	<b>13,73</b>	<b>15,68</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.