

Koolieine menüü 01.04.2024-05.04.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-odrakruubisupp	200,00	174,60	20,00	5,32	6,30
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		498,40	64,82	16,78	14,42

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Praetud kartulid singiga	200,00	248,00	30,00	8,52	11,82
Jogurtikaste tilliga	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Toidukord kokku		373,70	47,07	17,34	14,27

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juurviljapüreesupp	200,00	148,20	13,72	10,16	2,48
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		327,30	38,02	15,50	8,48

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjusepik juustu ja tomatiga	150,00	348,00	42,15	9,78	16,65
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Paprika	100,00	28,00	4,50	0,20	1,10
Toidukord kokku		491,60	57,25	15,18	24,35

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pannkook moosiga, täistera nisujahust	180,00	369,00	42,48	9,72	11,30
Piparmündi tee	200,00	77,60	30,20	0,00	0,32
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		493,00	82,88	9,72	11,92

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

436,80 58,01 14,90 14,69

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 08.04.2024-12.04.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	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
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		463,40	63,76	16,61	14,05

Teisipäev

Koolieine	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
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		369,70	61,43	10,87	11,25

Kolmapäev

Koolieine	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

Koolieine	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

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Õunakook	100,00	248,12	45,25	12,50	9,01
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		333,22	63,65	15,30	13,44
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		386,18	62,17	14,09	13,37

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 15.04.2024-19.04.2024

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
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	208,00	27,00	7,64	10,94
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		317,30	48,76	9,28	11,85

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp köögiviljadega	200,00	195,20	29,56	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	67,60	15,30	0,20	0,80
Toidukord kokku		405,50	66,26	16,16	16,71

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juustupasta tomati ja basiilikuga	200,00	355,03	39,30	7,86	11,57
Puuvilja-kaera smuuti keefiriga	200,00	186,60	30,40	3,90	5,84
Porgand	100,00	32,00	5,60	0,30	0,60
Toidukord kokku		573,63	75,30	12,06	18,01

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Marjakeeks	100,00	374,00	40,30	20,60	5,76
Roheline tee	200,00	38,80	19,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		412,80	59,40	20,60	5,86
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		417,87	60,77	13,38	12,44

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.