

Koolieine menüü 09.09-13.09.2024

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	4,20	8,85
Kakaojook	100,00	63,60	10,33	2,17	2,41
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		352,66	49,03	6,37	11,26

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartuli-viinerivorm	200,00	232,00	23,80	7,42	6,84
Hapukurgi-koorekaste	50,00	94,00	2,26	7,75	1,46
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		519,20	62,96	18,37	14,60

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögililjasupp hakklihaga	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
Mustsõstra-kaera smuuti keefiriga	100,00	92,30	18,20	1,95	2,92
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		465,70	61,72	12,89	15,42

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Singipitsa	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

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Porgandikook	100,00	397,00	39,60	16,50	6,37
Tee sidruni ja meega	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Toidukord kokku		503,40	70,00	16,70	7,27
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		472,89	58,11	15,81	14,63

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 16.09-20.09.2024



Esmaspäev

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

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Kartuli-singivorm	200,00	208,00	27,00	7,64
Porgandi-kapsasalat	50,00	20,65	2,40	0,77
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30
Toidukord kokku		354,15	50,50	11,31

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Juurviljapüreesupp	200,00	148,20	13,72	10,16
Rõstitud sepikukuubikud	30,00	72,30	13,20	0,75
Kama-maasikasmuuti	200,00	161,80	24,60	3,68
Toidukord kokku		382,30	51,52	14,59

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Tomatine pastaroog lihapallidega	200,00	260,00	43,00	3,98
Peedisalat	50,00	20,40	3,45	0,10
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30
Toidukord kokku		405,90	67,55	6,98

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Kaerahelbekook marjadega	100,00	298,00	42,60	14,51
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00
Toidukord kokku		402,20	58,10	17,11
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		423,67	59,58	14,72

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

mann

Valgud, g
8,15
7,32
0,80
16,27

Valgud, g
10,94
0,43
3,30
1,50
16,17

Valgud, g
2,48
2,37
6,06
10,91

Valgud, g
10,72
0,80
3,30
1,50
16,32

Valgud, g
5,44
3,30
0,30
9,04
13,74

Koolieine menüü 23.09-27.09.2024

Dusm

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Kaerahelbepuder võiga	200,00	324,00	37,40	11,76
Sepik singi ja paprikaga	40,00	136,00	14,76	6,51
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00
Toidukord kokku		506,40	62,36	18,27

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Kanapada köögiviljadega	120,00	91,32	6,05	3,97
Kuskuss, keedetud	120,00	145,20	32,64	0,87
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30
Toidukord kokku		362,02	59,79	7,74

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Guljašš-supp sealihaga	200,00	180,00	12,68	9,12
Hapukoor	30,00	66,60	1,14	6,45
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60
Banaan	100,00	90,60	20,30	0,20
Toidukord kokku		472,60	65,72	16,37

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Tortilla sulajuustu ja köögiviljadega	180,00	234,00	27,36	8,57
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00
Toidukord kokku		340,10	43,56	11,17

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Pannkook keedisega	200,00	410,00	47,20	12,48
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20
Toidukord kokku		525,60	57,80	17,68

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	441,34	57,85	14,25
--	---------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

ann

Valgud, g
8,56
3,81
0,30
12,67

Valgud, g
6,86
4,96
3,30
1,50
16,62

Valgud, g
7,88
0,99
3,00
1,20
13,07

Valgud, g
9,76
3,30
0,00
13,06

Valgud, g
10,56
6,60
17,16
14,52

