

# Koolieine menüü 30.09-04.10.2024

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder	200.00	244.00	17.30	3.59	4.31
Hapukoor	20.00	44.40	0.76	4.30	0.66
Piim	200.00	115.60	10.60	5.20	6.60
Leib	60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>539.40</b>	<b>60.26</b>	<b>13.69</b>	<b>14.57</b>

## Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Wrap merevaigu, tomati ja kurgiga	150.00	211.50	24.30	8.97	6.48
Kakaojook	200.00	115.60	10.60	5.20	6.60
Õun	50.00	24.15	5.45	0.00	0.00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>351.25</b>	<b>40.35</b>	<b>14.17</b>	<b>13.08</b>

## Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog hakklihaga	200.00	240.00	32.60	7.46	9.64
Tomatisalat hapukoorega	50.00	24.90	1.33	1.83	0.57
Leib	60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
Piim	200.00	115.60	10.60	5.20	6.60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>515.90</b>	<b>76.13</b>	<b>15.09</b>	<b>19.81</b>

## Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid singiga	160.00	198.40	24.00	3.94	6.45
Jogurtikaste ürtidega	50.00	16.70	6.30	0.75	1.10
Toorsalat	50.00	31.45	2.02	0.65	0.65
Leib	60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
Piim	200.00	115.60	10.60	5.20	6.60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>497.55</b>	<b>74.52</b>	<b>11.13</b>	<b>17.80</b>

## Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pannkook moosiga	150.00	304.50	38.10	11.90	8.67
Tee	200.00	38.80	15.10	0.00	0.10
<b>Toidukord kokku</b>		<b>343.30</b>	<b>53.20</b>	<b>11.90</b>	<b>8.77</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>449.48</b>	<b>60.89</b>	<b>13.20</b>	<b>14.80</b>

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.