

Koolieine menüü 27.03-30.03.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	180,00	272,00	35,00	9,00	9,00
Sepik pasteediga	50,00	100,90	18,40	3,40	2,45
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku	330,00	430,70	58,70	15,00	14,75

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartul juustuga	180,00	328,00	39,99	10,90	10,00
Hapukoore-jogurtikastekaste tilliga	30,00	28,30	2,34	1,28	1,84
Keefir	130,00	68,80	5,46	3,25	4,29
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku	390,00	449,20	54,56	15,43	16,13

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronivorm hakklihaga	180,00	412,00	47,60	13,50	11,00
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	20,50	1,82	1,04	2,10
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Maitsevesi	150,00	5,01	0,80	0,06	0,11
Toidukord kokku	380,00	479,61	59,88	14,84	14,61

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisalat kanaga	150,00	200,30	17,80	11,40	6,65
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Kamajook maasikatega	200,00	170,00	24,00	4,00	6,64
Toidukord kokku	390,00	454,50	61,12	15,88	16,09

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.