

Koolieine menüü 25.09-28.09.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-klimbisupp	200,00	268,00	25,80	13,40	10,38
Sepik kalapasteediga	40,00	172,20	23,80	9,52	4,04
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		488,50	60,50	22,92	14,42

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff sealihaga	200,00	342,00	41,20	13,58	12,90
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
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		454,20	60,77	17,78	19,82

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljapüreesupp kanalihaga	200,00	117,60	6,01	5,40	6,64
Keefirismuuti banaani ja marjadega	100,00	77,80	13,50	1,44	2,17
Jassi seemneleib	30,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		354,80	44,71	10,54	12,31

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomati-juustupitsa	180,00	288,30	39,80	7,87	9,00
Õunamahl	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
Apelsin	100,00	42,70	8,50	0,10	1,10
Toidukord kokku		372,30	58,60	7,97	10,35
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		417,45	56,15	14,80	14,23

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.