

Koolieine menüü 20.05-24.05.2024

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	225,75	30,13	7,80	7,78
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		335,05	51,89	9,44	8,69

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp köögiviljadega	200,00	195,20	26,56	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	90,60	20,30	0,20	1,20
Toidukord kokku		428,50	68,26	16,16	17,11

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juustupasta tomatiga	200,00	355,03	39,30	7,86	11,57
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Porgand	100,00	32,00	5,60	0,30	0,60
Toidukord kokku		444,83	50,20	10,76	15,47

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.