

Koolieine menüü 09.12. - 13.12.2024.

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisi-piimasupp	200,00	178,60	20,80	7,66	6,48
Sepik juustuvõide ja tomatiga	60,00	38,70	1,11	3,00	1,75
Morss	200,00	115,60	28,40	0,06	0,08
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,15
Toidukord kokku		356,10	55,41	10,72	8,47

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nuudliroog kanalihaga	200,00	210,00	25,80	6,82	10,42
Porgandi-kapsasalat	50,00	20,65	2,40	0,77	0,43
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		481,65	70,40	13,39	20,45

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp köögiviljadega	200,00	146,60	9,98	7,24	9,10
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Või, R 82%	5,00	37,20	0,05	4,10	0,02
Toidukord kokku		434,80	52,23	17,14	18,72

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta juustuga	200,00	238,00	28,00	9,66	8,44
Kapsa-maisalat	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		540,00	76,81	16,86	19,61

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

453,14 63,71 14,53 16,81

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.