

Koolieine menüü 04.11-08.11.2024

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Tatrapuder	200,00	244,00
Hapukoor	20,00	44,40
Piim	200,00	115,60
Leib	30,00	67,70
Toidukord kokku		471,70

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Frikadellisupp	200,00	172,50
Jogurtismuuti mustsõstarde ja kaerahelvestega	200,00	230,00
Leib	30,00	67,70
Toidukord kokku		470,20

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Kuskuss paprika ja kanalihaga	200,00	326,00
Tomatisalat hapukoorega	50,00	24,90
Piim	200,00	115,60
Toidukord kokku		466,50

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Ahjukartulid singiga	160,00	198,40
Jogurtikaste ürtidega	50,00	16,70
Hiina kapsa salat roheliste hernesetga	50,00	17,75
Leib	30,00	67,70
Piim	200,00	115,60
Toidukord kokku		416,15
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		456,14

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Dussmann

FOOD SERVICES

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
17,30	3,59	4,31
0,76	4,30	0,66
10,60	5,20	6,60
15,80	0,30	1,50
44,46	13,39	13,07

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
22,53	10,80	7,50
37,20	5,46	5,52
15,80	0,30	1,50
75,53	16,56	14,52

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
55,00	5,92	11,56
1,33	1,83	0,57
10,60	5,20	6,60
66,93	12,95	18,73

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
24,00	3,94	6,45
6,30	0,75	1,10
2,02	0,20	1,38
15,80	0,30	1,50
10,60	5,20	6,60
58,72	10,38	17,03
61,41	13,32	15,84