

# Koolieine menüü 11.11-15.11..2024

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

| <b>Koolieine</b> | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Maisimannapuder  | 200,00          | 287,00               | 32,60                 | 13,80            | 8,92             |
| Mahlakissell     | 100,00          | 74,00                | 17,20                 | 0,17             | 0,49             |
| Pirn             | 50,00           | 23,20                | 5,10                  | 0,00             | 0,15             |
| Toidukord kokku  |                 | <b>384,20</b>        | <b>54,90</b>          | <b>13,97</b>     | <b>9,56</b>      |

## Teisipäev

| <b>Koolieine</b>   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|--------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Külasupp sealihaga | 200,00          | 140,00               | 12,76                 | 6,78             | 6,02             |
| Keefiri-marjajook  | 100,00          | 97,10                | 17,40                 | 1,42             | 2,89             |
| Leib               | 60,00           | 135,40               | 31,60                 | 0,60             | 3,00             |
| Õun                | 50,00           | 24,15                | 5,45                  | 0,00             | 0,00             |
| Toidukord kokku    |                 | <b>396,65</b>        | <b>67,21</b>          | <b>8,80</b>      | <b>11,91</b>     |

## Kolmapäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kartulivorm 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                   | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| Toidukord kokku        |                 | <b>413,95</b>        | <b>54,60</b>          | <b>13,09</b>     | <b>18,95</b>     |

## Neljapäev

| <b>Koolieine</b>                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Tomatine pastaroorog lihapallidega | 200,00          | 260,00               | 43,00                 | 3,98             | 10,72            |
| Peedisalat                         | 50,00           | 20,40                | 3,45                  | 0,10             | 0,80             |
| Piim                               | 200,00          | 115,60               | 10,60                 | 5,20             | 6,60             |
| Leib                               | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| Toidukord kokku                    |                 | <b>463,70</b>        | <b>72,85</b>          | <b>9,58</b>      | <b>19,62</b>     |

### NÄDALA KESKMINE KOKKU:

|  |  |               |              |              |              |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
|  |  | <b>414,63</b> | <b>62,39</b> | <b>11,36</b> | <b>15,01</b> |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.