

Koolieine menüü 30.09-04.10.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder	200,00	244,00	17,30	3,59	4,31
Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		539,40	60,26	13,69	14,57

Teispäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad hakklihaga	150,00	251,50	34,30	8,97	6,48
Kakaojook	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		391,25	50,35	14,17	13,08

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kanalihaga	200,00	240,00	32,60	7,46	9,64
Hapukoorekaste	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		515,90	76,13	15,09	19,81

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid singiga	160,00	198,40	24,00	3,94	6,45
Jogurtikaste ürtidega	50,00	16,70	6,30	0,75	1,10
Toorsalat	50,00	31,45	2,02	0,65	0,65
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		497,55	74,52	11,13	17,80
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		486,03	65,31	13,52	16,31

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.