

Koolieine menüü 28.10-01.11.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makronisupp	250,00	182,80	19,34	8,04	7,66
Sepik toorjuustu ja kurgiga	60,00	105,00	15,78	2,70	3,93
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		311,95	40,57	10,74	11,59

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Singipasta	200,00	298,36	44,40	5,36	12,56
Jogurtikaste	50,00	56,00	6,40	2,89	1,11
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		547,56	87,70	11,45	19,97

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Frikadellisupp	200,00	127,80	11,44	5,78	5,92
Keefir	200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		396,40	57,04	11,46	16,38

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kanalihaga	150,00	168,00	25,65	4,92	4,35
Kodujuustusalat redisega	50,00	32,20	1,23	1,54	3,19
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		393,40	63,78	9,66	13,84

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		412,33	62,27	10,83	15,44
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.