

Koolieine menüü 17.02-21.02.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	200,00	260,00	29,60	10,60	9,94
Sepik toorjuustu ja tomatiga	60,00	88,50	14,00	1,93	3,29
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Banaan	50,00	45,30	10,20	0,10	0,60
Toidukord kokku		509,40	64,40	17,83	20,43

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealiha-köögiviljahautis	200,00	265,00	12,20	19,00	10,00
Kurgisalat hapukoorega	50,00	29,10	1,61	1,94	0,964
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		419,60	34,91	23,84	15,76

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tähestikusupp kanalihaga	200,00	237,00	28,20	7,41	13,30
Kama-maasikasmuuti	200,00	161,80	24,60	3,68	6,06
Mitmeviljasepik	60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
Õun	50,00	24,00	5,46	0,00	0,00
Toidukord kokku		576,40	87,36	12,77	24,10

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lihapallid koorekastmes	120,00	239,00	11,10	15,40	13,40
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Kapsasalat maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Tee	150,00	7,20	3,80	0,00	0,00
Toidukord kokku		421,80	52,87	15,97	17,92
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		481,80	59,89	17,60	19,55

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.