

# Koolieine menüü 06.03-10.03.2023

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-nuudlisupp	250,00	333,00	48,90	9,71	10,50
Sepik munavõiga	30,00	91,50	9,20	4,50	2,63
Banaan	50,00	45,30	10,90	0,10	0,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>469,80</b>	<b>69,00</b>	<b>14,31</b>	<b>13,73</b>

## Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küüslaugu-kartulivorm	180,00	278,60	42,30	9,40	7,00
Kapsasalat	30,00	18,70	2,25	0,80	0,32
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
<b>Toidukord kokku</b>		<b>455,40</b>	<b>64,81</b>	<b>15,64</b>	<b>15,32</b>

## Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kreemine singipasta	180,00	302,00	35,60	14,40	12,00
Paprika	30,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Suhkur	5,00	20,00	4,99	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>419,84</b>	<b>65,01</b>	<b>14,46</b>	<b>12,30</b>

## Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahautis kana ja köögiviljadega	200,00	299,30	44,40	9,34	7,48
Kodujuustukaste tomatiga	50,00	35,10	1,52	1,68	3,31
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
<b>Toidukord kokku</b>		<b>412,00</b>	<b>57,92</b>	<b>13,32</b>	<b>13,43</b>

## Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuomlett hakkliha ja juurviljadega	180,00	200,30	13,20	6,48	6,23
Hiinakapsa-porrusalat hapukoorega	50,00	34,00	3,37	2,26	0,83
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>458,60</b>	<b>53,26</b>	<b>14,42</b>	<b>16,46</b>

Nädala keskmine 443,13 62,00 14,43 14,25

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.