

## Koolieine menüü 08.05-12.05.2023

**Dusmann**

FOOD SERVICES

### Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	180,00	265,30	37,40	6,94	6,77
Sepik munavõiga	30,00	88,20	12,00	4,15	2,99
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
<b>Toidukord kokku</b>		<b>425,20</b>	<b>58,94</b>	<b>13,69</b>	<b>13,15</b>

### Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanapasta	180,00	312,50	40,55	13,20	11,30
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>414,20</b>	<b>59,32</b>	<b>15,50</b>	<b>13,94</b>

### Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljapuder hakklhaga	180,00	288,00	37,70	11,65	9,00
Porgandi-kurgisalat	50,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Keefiir	100,00	52,00	4,20	2,50	3,14
<b>Toidukord kokku</b>		<b>390,28</b>	<b>53,46</b>	<b>14,45</b>	<b>13,88</b>

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff sealihaga	180,00	300,00	40,00	10,60	7,63
Jogurtikaste ürtidega	50,00	30,40	3,85	1,37	2,36
Mahlajook	150,00	87,30	21,20	0,09	0,65
<b>Toidukord kokku</b>		<b>417,70</b>	<b>65,05</b>	<b>12,06</b>	<b>10,64</b>

### Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapada singiga	180,00	299,00	40,00	12,00	11,00
Kodujuustukaste tomatiga	50,00	30,50	3,80	2,40	2,49
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
<b>Toidukord kokku</b>		<b>382,50</b>	<b>56,00</b>	<b>14,72</b>	<b>15,34</b>

Nädala keskmine

405,98

58,55

14,08

13,39

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.