

Koolieine menüü 15.05-19.05.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	250,00	233,00	36,10	7,33	8,26
Sepik juustumäärdega	50,00	172,20	24,80	7,21	5,04
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		429,30	67,67	14,54	13,30

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	100,00	200,00	9,01	12,36	11,30
Kartulipüree	125,00	88,60	23,00	0,61	2,70
Marjatee	150,00	93,90	23,00	0,04	0,20
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		396,40	59,25	13,01	14,29

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risoto kanalihaga	180,00	279,10	40,60	9,19	5,01
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		437,20	60,86	14,63	13,01

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid peekoniga	180,00	330,00	40,10	14,20	11,25
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Mahlajook	100,00	48,50	11,80	0,05	0,36
Toidukord kokku		416,50	55,61	15,73	14,55

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomati-juustupitsa	180,00	288,30	39,80	9,87	9,00
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
Toidukord kokku		429,65	63,10	13,22	13,90

Nädala keskmine 421,81 61,30 14,23 13,81

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.