

Koolieine menüü 22.05-26.05.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder keedisega	180,00	277,50	40,50	6,62	7,74
Sepik ürdi-toorjuustu määrdega	50,00	89,60	13,60	5,62	2,04
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		424,90	59,40	14,84	13,08

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatra-peedi pajaroog sealihaga	180,00	255,60	25,30	11,66	10,90
Hapukoorekaste ürtidega	50,00	27,40	3,84	2,37	1,23
Taimetee	150,00	135,00	33,20	0,04	0,17
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		431,90	66,58	14,07	12,39

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanakaste	125,00	155,00	8,63	8,61	6,50
Kartul, aurutatud	125,00	91,60	19,40	0,13	2,38
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Õun	30,00	14,50	4,06	0,00	0,00
Toidukord kokku		419,20	52,35	14,18	16,88

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihavorm riisiga	180,00	285,00	37,50	11,60	9,30
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Porgand	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku		412,88	61,06	14,20	13,68

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastasalat singiga	150,00	283,00	36,90	11,00	9,30
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Mahlajook	100,00	48,50	11,80	0,05	0,36
Toidukord kokku		384,50	60,90	11,37	11,51

Nädala keskmine 422,22 59,85 14,32 14,01

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.