

Koolieine menüü 30.09-04.10.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder	200.00	244.00	17.30	3.59	4.31
Hapukoor	20.00	44.40	0.76	4.30	0.66
Piim	200.00	115.60	10.60	5.20	6.60
Leib	60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
Toidukord kokku		539.40	60.26	13.69	14.57

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Wrap merevaigu, tomati ja kurgiga	150.00	211.50	24.30	8.97	6.48
Kakaojook	200.00	115.60	10.60	5.20	6.60
Õun	50.00	24.15	5.45	0.00	0.00
Toidukord kokku		351.25	40.35	14.17	13.08

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog hakklihaga	200.00	240.00	32.60	7.46	9.64
Tomatisalat hapukoorega	50.00	24.90	1.33	1.83	0.57
Leib	60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
Piim	200.00	115.60	10.60	5.20	6.60
Toidukord kokku		515.90	76.13	15.09	19.81

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid singiga	160.00	198.40	24.00	3.94	6.45
Jogurtikaste ürtidega	50.00	16.70	6.30	0.75	1.10
Toorsalat	50.00	31.45	2.02	0.65	0.65
Leib	60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
Piim	200.00	115.60	10.60	5.20	6.60
Toidukord kokku		497.55	74.52	11.13	17.80

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pannkook moosiga	150.00	304.50	38.10	11.90	8.67
Tee	200.00	38.80	15.10	0.00	0.10
Toidukord kokku		343.30	53.20	11.90	8.77

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	449.48	60.89	13.20	14.80
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.