

# Koolieine menüü 02.10-06.10.2023

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Piima-riisisupp	200,00	249,99	25,40	12,17	8,15
Täisterasepik munavõiga	40,00	128,10	14,76	5,63	3,66
Banaan	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
<b>Toidukord kokku</b>		<b>468,69</b>	<b>60,46</b>	<b>18,00</b>	<b>13,01</b>

## Teispäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Praetud kartulid singiga	200,00	302,00	42,70	15,88	9,62
Jogurtikaste tilliga	10,00	63,00	7,35	3,18	1,23
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
<b>Toidukord kokku</b>		<b>392,30</b>	<b>63,15</b>	<b>19,26</b>	<b>11,98</b>

## Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Juurviljapüreesupp	200,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Röstitud sepikukuubikud	30,00	72,30	16,20	0,75	2,37
Kõrvitsaseemned	10,00	58,50	0,20	4,59	3,63
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>379,61</b>	<b>59,73</b>	<b>15,72</b>	<b>9,37</b>

## Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Ahjusepik juustu ja tomatiga	100,00	232,00	29,10	7,85	11,10
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Paprika	100,00	28,00	4,50	0,20	1,10
<b>Toidukord kokku</b>		<b>317,80</b>	<b>38,90</b>	<b>10,65</b>	<b>15,50</b>

## Reede

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Pannkoogid moosiga	230,00	294,00	44,90	10,71	11,50
Piparmündi tee	100,00	49,10	12,10	0,00	0,16
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>389,50</b>	<b>67,20</b>	<b>10,71</b>	<b>11,96</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

		<b>389,58</b>	<b>57,89</b>	<b>14,87</b>	<b>12,36</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 09.10-13.10.2023

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Piima-nuudlisupp	200,00	281,00	38,80	10,10	9,94
Sepik singiga	40,00	136,00	14,76	6,51	3,81
Tomat	100,00	21,90	3,50	0,30	0,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>438,90</b>	<b>57,06</b>	<b>16,91</b>	<b>14,35</b>

## Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Ahjuköögiviljad juustuga	180,00	293,00	48,10	9,60	9,40
Jogurtikaste	50,00	28,40	2,43	1,27	1,85
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>367,80</b>	<b>60,73</b>	<b>10,87</b>	<b>11,55</b>

## Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Frikadellisupp	200,00	172,50	22,53	10,80	7,50
Marjasmuuti	100,00	58,40	8,46	1,46	2,14
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Ploom	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
<b>Toidukord kokku</b>		<b>360,80</b>	<b>60,32</b>	<b>13,04</b>	<b>12,94</b>

## Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Riisiroog hakklhaga	180,00	299,00	47,10	10,80	11,90
Hapukoorekaste tomatiga	30,00	27,20	2,58	1,52	0,61
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
<b>Toidukord kokku</b>		<b>403,80</b>	<b>61,68</b>	<b>14,62</b>	<b>15,15</b>

## Reede

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Õunakook	100,00	248,12	45,25	12,50	9,01
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
<b>Toidukord kokku</b>		<b>333,22</b>	<b>63,65</b>	<b>15,30</b>	<b>13,44</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

		<b>380,90</b>	<b>60,69</b>	<b>14,15</b>	<b>13,49</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 16.10-20.10.2023

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Piima-klimbisupp	200,00	230,00	29,20	7,72	7,06
Rukkisepik juustu ja tomatiga	40,00	101,80	14,01	1,06	2,73
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>380,10</b>	<b>54,11</b>	<b>8,78</b>	<b>9,79</b>

## Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Tatraroo viineritega	200,00	225,75	30,13	7,80	7,78
Kodujuustukaste ürtidega	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Mustsõstra mahlajook	100,00	38,20	9,15	0,08	0,22
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>335,05</b>	<b>51,89</b>	<b>9,44</b>	<b>8,69</b>

## Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Ahjuköögiviljad hakklihaga	200,00	195,20	26,56	12,43	9,66
Tomatikaste	50,00	87,70	16,95	0,99	2,67
Keefir	100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
Banaan	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
<b>Toidukord kokku</b>		<b>428,50</b>	<b>68,26</b>	<b>16,16</b>	<b>17,11</b>

## Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Juustupasta tomati ja basiilikuga	200,00	355,03	39,30	7,86	11,57
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Porgand	100,00	32,00	5,60	0,30	0,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>444,83</b>	<b>50,20</b>	<b>10,76</b>	<b>15,47</b>

## Reede

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Marjakeeks	100,00	420,00	44,30	23,70	6,58
Roheline tee	200,00	38,80	19,10	0,00	0,10
<b>Toidukord kokku</b>		<b>458,80</b>	<b>63,40</b>	<b>23,70</b>	<b>6,68</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>409,46</b>	<b>57,57</b>	<b>13,77</b>	<b>11,55</b>

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 30.10-03.11.2023

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
7-viljapuder mustsõstra toormoosiga	200,00	264,10	39,80	9,15	7,26
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>370,20</b>	<b>56,00</b>	<b>11,75</b>	<b>10,56</b>

## Teisipäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Nuudliwok sealiha ja köögiviljadega	200,00	342,00	41,20	13,58	12,90
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
<b>Toidukord kokku</b>		<b>454,20</b>	<b>60,77</b>	<b>17,78</b>	<b>19,82</b>

## Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Porgandipüresupp	200,00	127,60	22,01	5,40	6,64
Täistera sepik juustu ja kurgiga	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Maasika smuuti	100,00	77,80	13,50	1,44	2,17
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>364,80</b>	<b>60,71</b>	<b>10,54</b>	<b>12,31</b>

## Neljapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Tortilla kana ja parikaga	200,00	388,00	51,40	9,36	23,20
Apelsin	100,00	42,70	8,50	0,10	1,10
<b>Toidukord kokku</b>		<b>430,70</b>	<b>59,90</b>	<b>9,46</b>	<b>24,30</b>

## Reede

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kaerahelbekook mustikatega	230,00	298,00	42,60	14,51	5,44
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Banaan	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
<b>Toidukord kokku</b>		<b>446,40</b>	<b>68,20</b>	<b>17,31</b>	<b>9,94</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

<b>413,26</b>	<b>61,12</b>	<b>13,37</b>	<b>15,39</b>
---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.