

Koolieine menüü 6.11-10.11.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	200,00	249,99	25,40	12,17	8,15
Täisterasepik munavõiga	80,00	256,20	29,52	11,26	7,32
Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Toidukord kokku		573,79	70,22	23,63	16,27

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	200,00	254,00	33,60	8,14	10,14
Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Toidukord kokku		303,50	38,22	10,49	11,60

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kõrvitsapasta	200,00	154,40	15,60	7,44	4,02
Rõstitud sepikukuubikud	30,00	72,30	13,20	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
Toidukord kokku		333,50	39,90	12,78	10,02

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartulivorm singiga	200,00	266,00	29,20	9,88	11,46
Jogurtikaste kurgiga	50,00	56,00	6,30	2,89	1,11
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Paprika	100,00	28,00	4,50	0,20	1,10
Toidukord kokku		465,60	50,60	18,17	20,27

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
pannkook	100,00	396,00	50,20	10,70	5,33
Roheline tee meega	200,00	77,60	30,20	0,00	0,32
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		520,00	90,60	10,70	5,95

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

439,28	57,91	15,15	12,82
---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 13.11-17.11.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder võiga	200,00	324,00	37,40	11,76	8,56
Sepik singi ja parikaga	40,00	136,00	14,76	6,51	3,81
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		506,40	62,36	18,27	12,67

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kana ja köögiviljadega	200,00	272,00	32,60	9,64	14,98
Jogurtikaste	50,00	28,40	2,43	1,27	1,85
Rukkisepik	30,00	78,00	13,98	0,84	2,67
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		426,70	59,91	11,75	19,50

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakklihasupp	200,00	180,20	16,32	11,34	7,00
Keefiri-kamajook kirssidega	100,00	74,90	10,70	2,10	3,30
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		371,70	51,94	14,12	13,70

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Spagetid lihapallidega	200,00	432,00	40,80	15,60	21,60
Tomatikaste	50,00	78,00	3,69	6,45	0,85
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		616,10	60,69	24,65	25,75

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljad ahjukartuliga	100,00	182,00	21,80	6,42	6,35
Kummeli tee	200,00	38,80	19,10	0,00	0,10
Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Toidukord kokku		288,40	56,20	6,62	7,25
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		441,86	58,22	15,08	15,77

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 20.11-24.11.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	200,00	179,00	38,20	4,36	8,54
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
Toidukord kokku		329,10	63,11	5,42	11,27

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatar, aurutatud	140,00	111,80	23,22	0,70	4,12
Hakklihakaste	120,00	248,02	19,69	11,99	11,39
Peedisalat	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Toidukord kokku		472,14	66,50	14,43	18,85

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
kana-klimbisupp	200,00	216,09	27,02	12,96	4,20
Mitmeviljasepik	30,00	76,80	14,50	0,84	2,37
Keefir	100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Toidukord kokku		415,49	61,27	16,54	10,95

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid sealihaga	200,00	292,00	31,80	11,26	13,88
Tomatisalat hapukoorega	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
Mustsõstra mahlajook	200,00	38,20	9,15	0,08	0,22
Porgand	100,00	32,00	5,60	0,30	0,60
Toidukord kokku		387,10	47,88	13,47	15,27

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
soojad saiad tomati ja juustuga	100,00	515,00	54,20	24,10	5,99
Roheline tee	200,00	38,80	19,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		553,80	73,30	24,10	6,09
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		431,53	62,41	14,79	12,48

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 27.11-01.12.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder maasikamoosiga 200/20g	220,00	240,76	27,80	10,20	8,85
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		346,86	44,00	12,80	12,15

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisi köögiviljapada	200,00	252,70	52,00	1,45	9,26
Kodujuustukaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Piparmünditee meega	200,00	77,60	30,20	0,00	0,32
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Toidukord kokku		384,70	87,61	3,05	13,20

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsasupp veiselihaga	200,00	214,00	18,32	7,24	9,00
Täistera sepik juustu ja kurgiga	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Mustika-kaera smuuti keefiriga	100,00	92,30	15,20	1,95	2,92
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		465,70	58,72	12,89	15,42

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Singipasta	150,00	439,50	28,05	24,60	23,25
Õunamahlajook	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
Apelsin	100,00	42,70	8,50	0,10	1,10
Toidukord kokku		523,50	46,85	24,70	24,60

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Porgandikook	100,00	397,00	39,60	23,00	6,37
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Toidukord kokku		522,40	60,20	25,80	10,47
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		448,63	59,48	15,85	15,17

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.