

Koolieine menüü 04.12-08.12.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisipuder	200,00	226,00	42,70	3,71	5,94
Moos	30,00	50,40	12,27	0,00	0,09
Roheline tee	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
Rukkisepik	30,00	78,00	13,98	0,84	2,67
Toidukord kokku		393,20	84,05	4,55	8,80

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-juustuvorm	200,00	204,00	32,80	6,82	7,94
Porgandi-kapsasalat	50,00	20,65	2,40	0,77	0,43
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		407,95	61,60	13,09	16,47

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp köögiviljadega	200,00	195,20	29,56	12,43	9,66
Keefiri-marjajook	100,00	97,10	17,40	1,42	2,89
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		384,15	68,21	14,15	14,05

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Singipasta	200,00	267,33	39,30	7,86	11,57
Tomatikaste	50,00	78,00	3,69	6,45	0,85
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		528,63	69,39	19,81	20,52

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Õuna-kaneelikook	100,00	148,00	17,35	7,25	2,20
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		263,60	27,95	12,45	8,80

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

395,51 62,24 12,81 13,73

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 11.12-15.12.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nuudlisupp	200,00	179,00	38,20	4,36	8,54
Rukkisepik juustu ja kurgiga	60,00	153,60	14,88	7,14	7,08
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		356,75	58,53	11,50	15,62

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog hakklhaga	200,00	240,00	32,60	7,46	9,64
Peedisalat	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		451,42	63,27	14,22	18,28

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-läätseupp	250,00	156,00	18,03	3,28	12,30
Mitmeviljasepik võiga	60,00	196,20	21,36	9,66	4,56
Keefir	200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
Pirn	50,00	23,20	5,10	0,00	0,30
Toidukord kokku		485,40	53,39	18,02	24,32

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid ürtidega	200,00	242,00	37,00	7,02	5,06
Kodujuustukaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		452,40	64,57	13,92	15,65

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Keeks kuivatatud puuviljadega	100,00	349,00	46,10	15,50	4,68
Tee sidruni ja meega	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		387,80	61,20	15,50	4,78
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		426,75	60,19	14,63	15,73

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 18.12-20.12.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljapuder	200,00	266,00	33,00	9,68	9,32
Marjad	20,00	9,74	1,58	0,11	0,22
Roheline tee	200,00	38,80	19,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		314,54	53,68	9,79	9,64

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid hakklihaga	200,00	332,00	44,40	7,2	16,42
Tomatikaste	50,00	78,00	3,69	6,45	0,85
Kapsa-porgandisalat	50,00	20,65	2,25	0,77	0,43
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		556,15	71,43	17,32	22,50

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juurviljapüreesupp	200,00	148,20	13,72	10,16	2,48
Mitmeviljasepik	60,00	153,60	29,00	1,68	4,74
Keefir	100,00	55,00	4,45	2,54	3,58
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		380,95	52,62	14,38	10,80
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		417,21	59,24	13,83	14,31

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 8.01-12.01.2024

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	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		471,70	44,46	13,39	13,07

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuskuss köögiviljadega	200,00	252,70	52,00	4,56	9,26
Tomatisalat hapukoorega	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		393,20	63,93	11,59	16,42

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Frikadellisupp	200,00	172,50	22,53	10,80	7,50
Jogurtimuuti mustsõstarde ja kaerahelvestega	200,00	230,00	37,20	5,46	5,52
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		470,20	75,53	16,56	14,52

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapasta	160,00	244,80	40,64	7,22	8,85
Jogurtikaste ürtidega	50,00	16,70	1,40	0,75	1,10
Hiina kapsa salat roheliste hernesetga	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		394,85	54,66	13,36	17,92

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mustika-purukook	100,00	219,50	54,13	8,00	5,44
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		335,10	64,73	13,20	12,04

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		413,01	60,66	13,62	14,79
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.