

Koolieine menüü 05.02-09.02.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	200,00	230,00	29,20	7,72	7,06
Täisterasepik munavõiga	80,00	256,20	29,52	11,26	7,32
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		510,35	64,17	18,98	14,38

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Praetud kartulid singiga	200,00	248,00	30,00	8,52	11,82
Jogurtikaste tilliga	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		414,10	49,77	17,44	14,64

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Frikadellisupp	200,00	172,50	22,53	10,80	7,50
Täistera sepik juustu ja kurgiga	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Maasika smuuti	200,00	155,60	27,00	2,88	4,34
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		508,80	80,33	17,68	16,54

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	120,00	242,40	7,79	10,32	9,312
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,292
Kapsasalat maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		408,10	35,26	13,19	15,63

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjupannkook moosiga	180,00	369,00	42,48	9,72	11,30
Piparmündi tee	200,00	77,60	30,20	0,00	0,32
Toidukord kokku		446,60	72,68	9,72	11,62

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		457,59	60,44	15,40	14,56
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 12.02-16.02.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder võiga	200,00	281,00	38,80	10,10	9,94
Sepik singi ja parikaga	40,00	136,00	14,76	6,51	3,81
Toidukord kokku		417,00	53,56	16,61	13,75

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad juustuga	180,00	293,00	48,10	9,60	9,40
Jogurtikaste	50,00	28,40	2,43	1,27	1,85
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		389,10	66,33	11,17	12,75

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp	200,00	204,00	22,20	7,30	9,78
Marjasmuuti	100,00	58,40	8,46	1,46	2,14
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		330,10	46,46	9,06	13,42

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kanalihaga	180,00	299,00	47,10	10,80	11,90
Hapukoorekaste tomatiga	30,00	27,20	2,58	1,52	0,61
Kakaojook	200,00	155,20	24,00	4,60	5,28
Toidukord kokku		481,40	73,68	16,92	17,79

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Õunakook	100,00	248,12	45,25	12,50	9,01
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		363,72	55,85	17,70	15,61

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	396,26	59,18	14,29	14,66
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 19.02-23.02.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-nuudlisupp	200,00	236,30	36,20	9,53	8,13
Rukkisepik sulajuustu 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		386,40	61,11	10,59	10,86

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-singivorm	200,00	208,00	27,00	7,64	10,94
Kodujuustukaste ürtidega	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Mustsõstra mahlajook	100,00	38,20	9,15	0,08	0,22
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		338,60	54,36	9,58	13,05

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp köögiviljadega	200,00	195,20	29,56	12,43	9,66
Keefir	200,00	111,00	8,90	5,08	7,16
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		373,90	54,26	17,81	18,32

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juustupasta basiilikuga	200,00	355,03	39,30	7,86	11,57
Puuvilja-kaera smuuti keefiriga	200,00	186,60	30,40	3,90	5,84
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		609,33	85,50	12,06	18,91

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Marjakeeks	100,00	374,00	40,30	20,60	5,76
Tee	200,00	38,80	19,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		412,80	59,40	20,60	5,86
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		424,21	62,93	14,13	13,40

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 04.03-08.03.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
7-viljapuder toormoosiga	200,00	264,10	39,80	9,15	7,26
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		428,00	61,30	14,35	13,86

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Muna-nuudlivokk köögiviljadega	200,00	342,00	41,20	13,58	12,90
Hapukoore-kurgikaste	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		552,40	68,77	20,48	23,49

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kõrvitsapüreesupp	200,00	148,20	13,72	10,16	2,48
Röstitud sepikukuubikud	30,00	72,30	13,20	0,75	2,37
Kama-maasikasmuuti	200,00	161,80	24,60	3,68	6,06
Toidukord kokku		382,30	51,52	14,59	10,91

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kanakaste	120,00	177,60	9,14	11,60	7,94
Riis, keedetud	120,00	156,00	34,56	0,30	3,55
Porgandi-ananassisalad	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		602,35	87,92	17,90	22,47

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbekook mustikatega	100,00	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
Toidukord kokku		446,40	68,20	17,31	9,94
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		482,29	67,54	16,93	16,13

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.