

Koolieine menüü 01.04-05.04.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	200,00	248,00	31,00	7,72	11,12
Toormoos	30,00	28,80	6,39	0,08	0,24
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		358,75	48,14	10,40	14,66

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad singiga	200,00	252,00	32,30	5,90	12,02
Jogurtikaste tilliga	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		485,80	67,87	15,12	16,34

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-nuudlisupp	200,00	244,00	28,80	8,44	12,00
Maasika smuuti	200,00	155,60	34,20	2,88	4,34
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		535,00	94,60	11,92	19,34

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	120,00	242,40	10,79	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	38,26	13,19	15,63

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rabarberi-kohupiima purukook	100,00	252,00	24,40	12,90	7,84
Piparmündi tee	200,00	77,60	30,20	0,00	0,32
Toidukord kokku		329,60	54,60	12,90	8,16

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		423,45	60,69	12,71	14,82
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 08.04-12.04.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-kruubisupp	200,00	230,00	29,20	7,72	7,06
Täisterasepik munavõi ja tomatiga	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
Pannikartulid peekoniga	200,00	208,00	27,00	7,64	10,94
Porgandi-kapsasalat	50,00	20,65	2,40	0,77	0,43
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		364,05	61,00	9,01	14,37

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Peedisupp hakkalihaga	200,00	204,00	22,20	7,30	9,78
Puuviljasmuuti	100,00	101,00	16,10	2,21	3,31
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		440,40	69,90	10,11	16,09

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff sealihaga	200,00	286,20	35,46	10,24	12,67
Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kakaojook	200,00	155,20	24,00	4,60	5,28
Toidukord kokku		463,60	59,84	16,99	18,28

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Porgandi-apelsinikeeks	100,00	278,00	31,40	14,00	5,39
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		393,60	42,00	19,20	11,99

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		434,40	59,38	14,86	15,02
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 15.04-19.04.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	226,00	24,40	10,18	8,72
Keedis	30,00	56,70	13,98	0,00	0,09
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		329,10	48,58	10,18	9,11

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-lillkapsavorm juustuga	200,00	194,80	31,40	3,52	7,74
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		300,70	56,35	3,90	9,46

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Frikadellisupp	200,00	172,50	22,53	10,80	7,50
Keefir	200,00	111,00	8,90	5,08	7,16
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		418,90	63,03	16,48	17,66

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta kanalihaga	200,00	326,00	55,00	5,92	11,56
Tomatisalat hapukoorega	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		418,60	72,13	8,05	13,63

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Marjakook	100,00	374,00	40,30	20,60	5,76
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		489,60	50,90	25,80	12,36
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		391,38	58,20	12,88	12,44

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 29.04-03.05.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp	250,00	226,50	26,75	9,58	8,18
Sepik sulajuustu ja tomatiga	60,00	105,00	15,78	2,70	3,93
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		355,65	47,98	12,28	12,11

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Viinerikaste	120,00	242,40	7,79	10,32	9,312
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,292
Kapsasalat tilliga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		543,50	66,86	13,79	18,63

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juurviljapüreesupp	200,00	148,20	13,72	10,16	2,48
Kamasmuuti	200,00	161,80	24,60	3,68	6,06
Sepik	60,00	148,20	26,64	1,49	5,56
Toidukord kokku		458,20	64,96	15,33	14,10

Neljäpäev

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-ananassalat	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
Pirni plaadikook	100,00	298,00	42,60	14,51	5,44
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		355,80	47,90	17,11	8,74
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		463,10	63,12	15,28	15,21

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.