

Koolieine menüü 06.05-10.05.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisipupp	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
Toidukord kokku		468,69	60,46	18,00	13,01

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
Toidukord kokku		392,30	63,15	19,26	11,98

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juurviljapüreesupp	200,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Rõstitud 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
Toidukord kokku		379,61	59,73	15,72	9,37

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
Toidukord kokku		317,80	38,90	10,65	15,50

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
Toidukord kokku		389,50	67,20	10,71	11,96

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

389,58 57,89 14,87 12,36

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.