

Koolieine menüü 10.06-13.06.2024

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Kaerahelbepuder võiga	200,00	324,00
Sepik singi ja paprikaga	40,00	136,00
Pirn	100,00	46,40
Toidukord kokku		506,40

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Tatar, keedetud	120,00	95,76
Lihapallid koorekastmes	120,00	194,40
Piim	200,00	115,60
Leib	30,00	67,70
Toidukord kokku		473,46

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Juurviljapüreesupp	200,00	72,00
Smuuti maasikate ja kaerahelvestega	200,00	232,00
Mitmeviljasepik	60,00	153,60
Toidukord kokku		457,60

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal
Einevõileib (rukkitasku, frillise salat, sink, juust, kurk, majonees)	180,00	234,00
Piim	100,00	57,80
Õun	100,00	48,30
Toidukord kokku		340,10

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

444,39

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Dussmann

FOOD SERVICES

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
37,40	11,76	8,56
14,76	6,51	3,81
10,20	0,00	0,30
62,36	18,27	12,67

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
18,12	0,60	3,58
9,56	8,60	8,54
10,60	5,20	6,60
15,80	0,30	1,50
54,08	14,70	20,22

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
11,16	1,43	2,02
37,80	5,74	8,80
29,10	1,68	4,74
78,06	8,85	15,56

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
27,36	8,57	9,76
5,30	2,60	3,30
10,90	0,00	0,00
43,56	11,17	13,06
59,52	13,25	15,38

