

## Koolieine menüü 04.11-08.11.2024

**Dussmann**

FOOD SERVICES

### Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	200,00	179,00	38,20	4,36	8,54
Rukkisepik juustu ja tomatiga	80,00	203,60	28,02	2,12	5,46
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>430,90</b>	<b>77,12</b>	<b>6,48</b>	<b>14,00</b>

### Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatar, aurutatud	140,00	111,80	23,22	0,70	4,12
Hakklihakaste	120,00	248,02	19,69	11,99	11,39
Peedisalat	100,00	56,24	8,54	5,52	1,08
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
<b>Toidukord kokku</b>		<b>500,26</b>	<b>70,77</b>	<b>18,69</b>	<b>19,39</b>

### Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsasupp veiselihaga	200,00	214,00	18,32	7,24	9,00
Mustika-kaera smuuti keefiriga	100,00	92,30	15,20	1,95	2,92
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>436,90</b>	<b>63,04</b>	<b>9,67</b>	<b>15,02</b>

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid sealihaga	200,00	292,00	31,80	11,26	13,88
Tomatisalat hapukoorega	100,00	49,80	2,66	5,60	1,14
Mustsõstra mahlajook	200,00	38,20	11,15	0,08	0,22
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
<b>Toidukord kokku</b>		<b>464,20</b>	<b>64,93</b>	<b>17,42</b>	<b>18,04</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>458,07</b>	<b>68,97</b>	<b>13,06</b>	<b>16,61</b>

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.