

Koolieine menüü 16.12-20.12.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	296,00	43,20	8,78	10,20
Maasikatoormoos	60,00	42,42	9,42	0,32	0,00
Tee	200,00	38,80	15,10	0,00	0,10
Toidukord kokku		377,22	67,72	9,10	10,30

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahautis kanalihaga	150,00	337,50	50,55	7,01	15,75
Tomatisalat hapukoorega	50,00	24,90	1,33	1,83	0,57
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		487,90	72,98	11,74	21,12

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juurviljapüreesupp	200,00	72,00	11,16	1,43	2,02
Mango-keefirismuuti	200,00	202,00	32,20	4,42	6,62
Mitmeviljasepik	60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
Toidukord kokku		427,60	72,46	7,53	13,38

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vorstikaste	120,00	254,40	7,80	21,48	7,56
Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Peedisalat	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		546,90	56,61	27,20	18,75
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		459,91	67,44	13,89	15,89

Menüü kaloraaž on arvestatud l vanuseastmele.