

Koolieine menüü 03.02-07.02.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder	200,00	244,00	17,30	3,59	4,31
Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		539,40	60,26	13,69	14,57

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Wrap merevaigu, tomati ja kurgiga	150,00	211,50	24,30	8,97	6,48
Kakaojook	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Õun	50,00	24,15	5,45	0,00	0,00
Toidukord kokku		351,25	40,35	14,17	13,08

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)	200,00	245,00	36,30	3,88	14,60
Tomatikaste	100,00	92,00	15,80	2,14	1,78
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		588,00	94,30	11,82	25,98

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid singiga	160,00	198,40	24,00	3,94	6,45
Jogurtikaste ürtidega	50,00	16,70	6,30	0,75	1,10
Toorsalat	50,00	31,45	2,02	0,65	0,65
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		497,55	74,52	11,13	17,80
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		494,05	67,36	12,70	17,86

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.