

Koolieine menüü 27.01-31.01.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder võiga	200,00	324,00	37,40	11,76	8,56
Sepik singi ja paprikaga	40,00	136,00	14,76	6,51	3,81
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		506,40	62,36	18,27	12,67

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapada köögiviljadega	120,00	91,32	6,05	3,97	6,86
Kuskuss, keedetud	120,00	145,20	32,64	0,87	4,96
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		362,02	59,79	7,74	16,62

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Guljašš-supp sealihaga	200,00	180,00	12,68	9,12	7,88
Hapukoor	30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Banaan	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
Toidukord kokku		472,60	65,72	16,37	13,07

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tortilla sulajuustu ja köögiviljadega	180,00	234,00	27,36	8,57	9,76
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		340,10	43,56	11,17	13,06

**NÄDALA KESKMINE
KOKKU:**

	420,28	57,86	13,39	13,85
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.