

## Koolieine menüü 10.03-13.03.2025

**Dussmann**

FOOD SERVICES

### Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Odrahelbepuder	250,00	371,00	51,40	11,80	12,00
Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Banaan	50,00	33,50	7,65	0,10	0,40
<b>Toidukord kokku</b>		<b>497,82</b>	<b>65,58</b>	<b>17,50</b>	<b>16,60</b>

### 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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>351,25</b>	<b>40,35</b>	<b>14,17</b>	<b>13,08</b>

### 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	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>462,50</b>	<b>73,20</b>	<b>8,92</b>	<b>21,18</b>

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid sealihaga	200,00	292,00	31,70	11,30	13,90
Jogurtikaste ürtidega	50,00	16,70	6,30	0,75	1,10
Toorsalat	50,00	31,45	2,02	0,65	0,65
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>465,65</b>	<b>61,12</b>	<b>15,60</b>	<b>20,45</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>444,31</b>	<b>60,06</b>	<b>14,05</b>	<b>17,83</b>

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.