

Koolieine menüü Koolilõuna 07.04-11.04.2025

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisipuder	250,00	365,00	57,90	9,74	10,80
Moos	30,00	50,40	12,27	0,00	0,09
Kakaojook	100,00	63,60	10,33	2,17	2,41
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		527,30	91,40	11,91	13,30

Teispäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartuli-viineriroog	200,00	232,00	23,80	7,42	6,84
Hapukurgi-koorekaste	50,00	94,00	2,26	7,75	1,46
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		519,20	62,96	18,37	14,60

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljasupp hakklühaga	200,00	214,00	18,32	7,24	9,00
Täistera sepik juustu ja kurgiga	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		373,40	43,52	10,94	12,50

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Juustupitsa	150,00	411,00	34,10	20,70	18,00
Mustasõstra-kaera smuuti keefiriga	100,00	92,30	18,20	1,95	2,92
Apelsin	100,00	42,70	8,50	0,10	1,10
Toidukord kokku		546,00	60,80	22,75	22,02

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

491,48 64,67 15,99 15,60

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.