

Koolieine menüü 12.05-16.05.2025

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
Toidukord kokku		497,82	65,58	17,50	16,60

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

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-hakklihavorm mozzarella juustuga	200,00	265,00	19,90	14,80	11,70
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
Toidukord kokku		438,65	49,32	19,10	18,25
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		437,56	57,11	14,92	17,28

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.