

Koolieine menüü 04.11-08.11.24

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aedvilja- riisisupp	200,00	245,99	25,60	12,20	8,05
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Porgand	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Toidukord kokku		529,79	70,10	16,17	14,78

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta kanalihaga	200,00	302,00	42,70	15,88	9,62
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
Toidukord kokku		536,00	86,50	19,28	17,52

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Talupojasupp suitsulihaga	200,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		442,01	80,23	13,58	9,67

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrarroog köögiviljadega	200,00	232,00	48,50	7,85	11,10
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsasalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Toidukord kokku		515,80	93,00	11,82	17,83

Koolieine menüü 11.11-15.11.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögivilja- pastasupp	250,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Leib/ sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Toidukord kokku		570,80	77,10	17,77	15,65

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
-----------	----------	---------------	----------------	-----------	-----------

Riisiroog hakklihaga	200,00	299,00	47,10	10,80	11,90
Tomati- hapukoorekaste	50,00	28,40	2,43	1,27	1,85
Leib/ sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas, valge	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Toidukord kokku		547,90	99,53	15,47	21,18

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hernesupp sealihaga	200,00	209,00	22,53	10,80	7,50
Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Porgand	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
Toidukord kokku		492,30	70,20	18,60	14,96

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli - köögiviljaroog	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Tomatikaste	50,00	86,70	13,98	3,18	1,23
Sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsa -tomatisalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Toidukord kokku		657,50	91,08	20,95	16,88

Koolieine menüü 18.11-22.11.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rassolnik	200,00	230,00	29,20	7,72	7,06
Hapukoor	0,40	88,80	0,76	4,30	0,66
Leib/ sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		512,00	66,86	15,22	14,02

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff kanalihaga	200,00	245,75	30,13	7,80	7,78
Külmkaste ürtidega	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Leib	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		510,05	79,64	12,56	14,77

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
-----------	----------	---------------	----------------	-----------	-----------

Borš hakklihast	200,00	195,20	26,56	12,43	9,66
Mitmeviljasepik	50,00	87,70	16,95	0,99	2,67
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
Toidukord kokku		431,30	69,11	16,22	16,83

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta tomati ja basiilikuga	200,00	355,03	39,30	7,86	6,03
Leib/ sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Porgand	100,00	32,00	5,60	0,30	0,60
Toidukord kokku		580,23	81,80	11,36	12,93

Koolieine menüü 25.11.-29.11.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp	200,00	249,99	25,40	12,17	8,15
Täisterasepik	40,00	128,10	14,76	5,63	6,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		484,19	56,36	20,40	17,45

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta köögiviljadega	200,00	342,00	41,20	13,58	12,90
Leib/ sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas, valge	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Toidukord kokku		562,50	91,20	16,98	20,33

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kapsasupp searaguuga	200,00	197,60	22,01	5,40	6,64
Täistera sepik	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		414,80	52,51	11,70	13,44

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Viineri ja köögivilja riisiroog	200,00	420,00	51,40	9,36	23,20
Leib/ sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		613,20	88,30	12,56	29,50