

Koolieine menüü 07.04-11.04.25

Dussmann

FOOD SERVICES

| Esmaspäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Kapsa- kruubisupp | 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 | 32,40 | 5,60 | 0,20 | 0,60 |
| Toidukord kokku | | 471,59 | 68,10 | 15,60 | 14,95 |

| Teisipäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Kartul 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 |
| Kõrvits | 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 |
|------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Köögiviljasupp raguuga | 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 |
| Porgand | 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 |
|--------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Tatraroog 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 |
| Kapsa - ürdisalat | 100,00 | 90,60 | 7,60 | 0,77 | 0,43 |
| Toidukord kokku | | 515,80 | 93,00 | 11,82 | 17,83 |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 393,08 | 65,57 | 12,06 | 11,99 |
|-----------------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|

Koolieine menüü 21.04-25.04.25

| 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 | 32,40 | 5,60 | 0,20 | 0,60 |
| Toidukord kokku | | 471,59 | 68,10 | 15,60 | 14,95 |

| 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 |
|------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Külasupp raguuga | 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 |
|--------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Riisiroog köögiviljadega | 200,00 | 262,00 | 68,80 | 8,85 | 14,20 |
| 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 | | 545,80 | 113,30 | 12,82 | 20,93 |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 399,08 | 69,63 | 12,26 | 12,61 |
|-----------------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|

Koolieine menüü 28.04-02.05.25

| 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 |
| Porgand | 100,00 | 45,70 | 10,01 | 0,30 | 0,50 |
| Toidukord kokku | | 525,90 | 79,51 | 17,30 | 15,72 |

| Teispäev | 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 raguuga | 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 |
| Kapsas, valge | 100,00 | 27,30 | 13,10 | 0,20 | 1,13 |
| Toidukord kokku | | 473,90 | 73,29 | 18,50 | 15,59 |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 309,54 | 50,47 | 10,25 | 10,50 |
|-----------------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|