

Õhtusöök 01.09-05.09.25

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljasupp	250,00	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
Makaronid segahakklihaga (G)	250,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Kapsasalat	50,00	15,30	1,55	0,53	0,76
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib (G)	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		451,80	68,15	10,58	20,56

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp	250,00	188,00	8,84	10,60	12,00
Keefiri-marjajook	100,00	101,00	16,10	2,21	3,31
Leib (G)	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		405,00	51,64	13,11	16,81

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartul	200,00	217,00	34,90	6,23	4,28
Jogurti- kaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib (G)	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		375,95	57,88	10,69	11,62

Koolieine menüü 08.09-12.09.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp	250,00	182,80	19,34	8,04	7,66
Võisepik singi ja paprikaga (G,L)	60,00	133,00	14,70	5,52	5,76
Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		348,20	39,64	13,76	14,02

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene hakklihakaste (G,L)	140,00	239,00	11,10	15,40	13,40
Kartul, aurutatud	140,00	88,80	18,96	0,12	2,29
Kapsa salat ürtidega	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib (G)	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		471,05	53,18	18,62	21,87

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögililjasupp	250,00	72,00	11,16	1,43	2,02
Joogijogurt	100,00	101,00	14,60	2,82	3,98
Mitmeviljasepik	30,00	76,50	14,55	0,84	2,37
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		225,80	40,05	3,66	6,35

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahautis lillkapsaga	250,00	210,00	22,70	7,26	11,60
Hapukoorekaste marineeritud kurgiga (L)	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib (G)	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		425,50	46,14	18,45	17,81

Koolieine menüü 15.09-19.09.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Guljaššisupp	250,00	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 köögivijadega	300,00	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	250,00	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
Kartuliroog	180,00	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
Toidukord kokku		425,20	85,40	11,05	17,40
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		374,96	64,05	11,90	11,91

Koolieine menüü 22.09-26.09.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hapukapsasupp	250,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Hapukoor	20,00	44,40	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
Kapsas, valge	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Toidukord kokku		551,90	83,36	21,50	17,01

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog hakklihaga	300,00	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
Toidukord kokku		520,60	86,43	15,27	20,05

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hernesupp raguuga	250,00	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	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		479,00	65,79	18,50	15,06

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuliroog köögiviljadega	300,00	262,00	68,80	8,85	14,20
Külmkaste	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
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		635,80	115,64	21,11	22,34
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		437,46	70,24	15,28	14,89

Koolieine menüü 29.09-03.10.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögivilja- nuudlisupp	250,00	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

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kana pastaroog (G)	250,00	312,00	49,40	4,86	15,10
Ürdi-jogurtikaste	100,00	44,30	5,60	1,98	0,93
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib (G)	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		481,80	76,10	9,74	20,83

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rassolniksupp (G,M)	250,00	127,80	11,44	5,78	5,92
Keefiri- marjasmuuti (L)	100,00	202,00	32,20	4,42	6,62
Mitmeviljasepik (G)	30,00	76,50	14,55	0,84	2,37
Kapsas, valge	50,00	13,40	5,45	0,00	0,00
Kapsas	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
Toidukord kokku		460,50	70,54	11,24	16,51

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid	200,00	198,40	24,00	3,94	6,45
Jogurtikaste ürtidega (L)	100,00	16,70	6,30	0,75	1,10
Toorsalat	50,00	31,45	2,02	0,65	0,65
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib (G)	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		372,05	53,42	8,23	13,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		351,27	56,06	8,56	12,00