

Koolieine menüü 02.03-06.03.26

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Peedisupp	250,00	245,99	25,60	12,20	8,05
Hapukoor (L)	20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
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		449,19	64,03	16,00	12,55

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli- köögiviljaroog	250,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Jogurti- ürdikaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
Kapsa-tillisalat	50,00	15,30	1,55	0,53	0,76
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		552,95	85,83	12,44	24,60

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hernesupp raguuga	250,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		368,31	69,63	11,18	6,97

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta hakkihaga	250,00	402,00	53,02	8,17	18,23
Jogurtikaste (L)	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
Porgandi- kapsasalat	50,00	23,00	7,34	4,02	1,02
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		301,17	50,22	8,04	9,42

Koolieine menüü 09.03-13.03.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögivilja riisisupp	250,00	249,60	29,54	15,50	7,90
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		417,40	66,74	16,30	11,50

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatiline pastaroog	250,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Hapukoore- tillikaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
Kapsa-ürdisalat	50,00	15,30	1,55	0,53	0,76
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		552,95	85,83	12,44	24,60

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hapukapsasupp	250,00	200,51	32,43	10,38	3,37
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		368,31	69,63	11,18	6,97

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto	250,00	245,00	24,30	6,85	11,02
Jogurtikaste (L)	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
Porgandi- kapsasalat	50,00	23,00	7,34	4,02	1,02
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		294,81	50,76	8,10	9,21

Koolieine menüü 16.03-20.03.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp raguuga	250,00	188,80	11,44	5,78	5,92
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		356,60	48,64	6,58	9,52

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riis köögiviljadega	250,00	217,00	34,90	6,23	4,28
Kodujuustukaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
Kapsa- kurgisalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		534,25	81,28	11,76	13,55

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögivilja- nuudlisupp	250,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		167,80	37,20	0,80	3,60

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartulid sealihaga	250,00	311,00	45,50	7,15	15,00
Jogurti- ürdikaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
Peedisalat	50,00	17,01	1,02	0,20	1,38
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		554,66	85,30	12,11	25,22
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		322,66	50,48	6,25	10,38

Koolieine menüü 23.03-27-03.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rassolnik	250,00	188,80	11,44	5,78	5,92
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		356,60	48,64	6,58	9,52

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartulid singiga	250,00	217,00	34,90	6,23	4,28
Hapukoorekaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
Kapsa- porgandisalat	100,00	90,60	7,60	0,77	0,43
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		534,25	81,28	11,76	13,55

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Borš raguuga	250,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Hapukoor	20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Õun	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		167,80	37,20	0,80	3,60

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta kanalihaga	250,00	249,00	27,30	7,03	11,99
Kapsa- maisisalat	50,00	17,01	1,02	0,20	1,38
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		459,21	65,22	10,43	19,67
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		303,57	46,47	5,91	9,27

Koolieine menüü 30.03-03.04.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsasupp	250,00	188,80	11,44	5,78	5,92
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		356,60	48,64	6,58	9,52

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto	250,00	245,00	24,30	6,85	11,02
Jogurti- ürdikaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
Porgandisalat	50,00	23,00	7,34	4,02	1,02
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Toidukord kokku		494,65	70,42	15,63	20,88

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lillkapsa- pastasupp	250,00	200,51	32,43	10,38	3,37
Leib/sepik	60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Kapsas	100,00	30,40	5,60	0,20	0,60
Toidukord kokku		165,80	37,20	0,80	3,60

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli- hakkliharoog	120,00	239,00	11,10	15,40	13,40
Tomatiline kaste(L)	100,00	33,45	1,88	1,56	2,54
Kapsasalat ürtidega	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib/sepik	60,00	135,40	27,60	0,60	1,00
Toidukord kokku		483,40	47,90	20,36	21,62
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		300,09	40,83	8,67	11,12