

Õhtusöögi menüü 06.05-09.05.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatra-peekoniroog	250,00	496,00	36,20	17,70	13,10
Kodujuustu-hapukoorekaste kurgiga	100,00	89,50	8,00	4,63	8,31
Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		788,60	75,05	27,99	30,23

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	150,00	309,00	20,65	13,60	9,20
Kartul	200,00	150,00	34,80	0,20	3,92
Kapsasalat	100,00	61,90	9,35	2,69	1,07
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		707,80	91,40	22,05	22,71

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp	300,00	258,00	28,40	7,83	13,80
Rukkileib	50,00	118,00	26,70	0,60	3,20
Õun	100,00	90,60	21,70	0,20	1,2
Toidukord kokku		466,60	76,80	8,63	18,20

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgipuder sealihaga	250,00	343,00	46,30	9,00	12,50
Hapukoor	50,00	111,00	1,90	10,70	1,65
Punapeedisalat	100,00	85,40	13,80	3,38	1,14
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Toidukord kokku		610,30	78,00	23,44	17,21
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		643,33	80,31	20,53	22,09

Õhtusöögi menüü 13.05. - 16.05.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaroni-singisalat	250,00	390,00	48,20	15,90	11,80
Sepik	50,00	123,00	24,70	1,24	4,63
Mitmeviljakukkel	60,00	175,00	29,40	4,99	3,88
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		804,00	112,90	27,33	26,91

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukoögiviljad juustuga	250,00	250,00	36,30	10,40	6,72
Jogurtikaste	50,00	27,90	2,37	1,30	1,71
Pirn	50,00	23,20	7,07	0,00	0,15
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		488,00	72,34	17,26	17,10

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	300,00	308,00	23,70	18,40	14,20
Marjasmuuti	100,00	101,30	26,80	1,71	2,52
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		504,30	73,27	20,47	18,64

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog hakklihaga	250,00	300,00	43,00	9,32	12,10
Hapukoorekaste	50,00	17,90	2,40	0,89	0,43
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Keefir	200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
Toidukord kokku		498,80	70,30	15,65	21,61
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		573,78	82,20	20,18	21,06

Õhtusöögi menüü 20.05-23.05.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatraroog hakkliha ja suvikõrvitsaga	250,00	362,00	50,80	10,20	12,50
Kodujuustu-hapukoorekaste	40,00	25,80	1,23	1,23	2,55
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Piim	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Toidukord kokku		603,70	81,33	18,29	25,22

Teispäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartul singiga	250,00	269,00	30,20	11,90	9,50
Porgandisalat	100,00	53,10	8,27	2,59	0,59
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Pirn	50,00	23,20	7,07	0,00	0,15
Toidukord kokku		416,20	61,54	14,85	12,16

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihakaste	150,00	240,00	21,09	15,10	10,10
Riis	200,00	228,00	52,20	0,46	4,42
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Värskekapsa-tillisalat	100,00	62,00	5,74	4,23	1,26
Toidukord kokku		600,90	95,03	20,15	17,70

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene pasta tomatiga	250,00	515,00	50,20	20,00	19,70
Aedviljasalat	100,00	49,70	8,99	1,79	0,70
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Piim	250,00	145,00	13,30	6,50	8,25
Toidukord kokku		780,60	88,49	28,65	30,57

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

600,35	81,60	20,49	21,41
---------------	--------------	--------------	--------------

Õhtusöögi menüü 27.05-30.05.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mahlane kartulivorm peekoniga	250,00	478,00	39,80	20,60	13,90
Porgandi-hernesalat	100,00	59,40	10,90	1,83	1,48
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Puuviljatee	200,00	120,00	29,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		728,30	96,60	22,79	17,30

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastawok sealiha ja köögiviljadega	250,00	377,00	45,70	11,50	12,90
Kodujuustukaste	50,00	44,75	4,00	2,31	4,15
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Toidukord kokku		608,65	76,30	19,37	25,57

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine hakklihasupp	300,00	260,00	27,80	10,50	14,60
Keefir-marjasmuuti	200,00	125,00	29,50	2,98	4,16
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Pirn	50,00	23,20	7,07	0,00	0,15
Toidukord kokku		479,10	80,37	13,84	20,83

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riis kanahakklihaga	250,00	353,00	44,10	13,50	15,80
Hapukoore-tillikaste	50,00	107,00	1,88	10,30	1,64
Kapsa-ürdisalat	50,00	14,30	3,38	0,08	0,50
Marjajook	200,00	88,40	22,10	0,40	0,48
Toidukord kokku		562,70	71,46	24,29	18,42

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		594,69	81,18	20,07	20,53
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------