

Koolieine menüü 05.02-09.02.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad	200,00	319,00	48,10	9,60	9,40
Kodujuustukaste	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Toidukord kokku		428,80	60,05	13,96	14,22

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatar singiga	200,00	248,00	30,00	8,52	11,82
Jogurtikaste tilliga	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		471,90	55,07	20,04	17,94

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp	200,00	172,50	22,53	10,80	7,50
Täistera sepik	40,00	113,00	15,00	3,70	3,20
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		411,00	58,63	17,40	15,50

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	120,00	242,40	7,79	10,32	9,312
Kartul, aurutatud	180,00	134,20	24,50	0,28	4,03
Kapsasalat ürtidega	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		453,50	40,80	13,35	17,37

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Toidukord kokku		0,00	0,00	0,00	0,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		353,04	42,91	12,95	13,01

Koolieine menüü 12.02-16.02.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta köögiviljadega	200,00	281,00	38,80	10,10	9,94
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Sepik	40,00	136,00	14,76	6,51	3,81
Toidukord kokku		532,60	64,16	21,81	20,35

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad	200,00	319,00	48,10	9,60	9,40
Jogurtikaste	50,00	28,40	2,43	1,27	1,85
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		530,70	76,93	16,37	19,35

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp	200,00	204,00	22,20	7,30	9,78
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Sepik	40,00	136,00	14,76	6,51	3,81
Toidukord kokku		455,60	47,56	19,01	20,19

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog kanalihaga	180,00	299,00	47,10	10,80	11,90
Hapukoorekaste	30,00	27,20	2,58	1,52	0,61
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Sepik	40,00	136,00	14,76	6,51	3,81
Toidukord kokku		577,80	75,04	24,03	22,92

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Toidukord kokku		0,00	0,00	0,00	0,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		419,34	52,74	16,24	16,56

Koolieine menüü 19.02-23.02.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatar	200,00	319,00	48,10	9,60	9,40
Kodujuustukaste ürtidega	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Toidukord kokku		438,70	70,55	11,66	12,42

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-singivorm	200,00	208,00	27,00	7,64	10,94
Kapsasalat	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		410,40	56,61	13,29	19,77

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp köögiviljadega	200,00	195,20	29,56	12,43	9,66
Keefir	200,00	111,00	8,90	5,08	7,16
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		373,90	54,26	17,81	18,32

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta basiilikuga	200,00	355,03	39,30	7,86	11,57
Piim	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
Leib	30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Toidukord kokku		538,33	65,70	13,36	19,67

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Toidukord kokku		0,00	0,00	0,00	0,00

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		352,27	49,42	11,22	14,04
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------