

Koolieine menüü 02.02-05.05.2023

Esmaspäev

Dussmann

FOOD SERVICES

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

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-riisiroog	180,00	276,00	40,70	10,33	7,70
Maasikasmuuti	150,00	130,00	23,00	2,43	3,56
Kapsas	30,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Toidukord kokku		414,04	65,62	12,82	11,56

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatikaste lihapallidega	100,00	144,00	9,01	9,34	6,02
Ahjukartul	125,00	182,00	29,99	5,19	3,56
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku		403,60	51,00	16,83	12,22

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder köögiviljadega	180,00	286,32	41,20	10,36	6,60
Hapukoorekaste küüslauguga	50,00	30,88	3,87	2,39	4,07
Porgand	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		425,28	61,93	15,65	15,71

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjupannkook juustuga	150,00	246,00	20,00	12,10	10,30
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Taimetee	150,00	135,00	33,20	0,04	0,17
Toidukord kokku		423,10	62,86	12,38	11,87

Nädala keskmine

416,51

60,35

14,42

12,84

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

Koolieine menüü 08.05-12.05.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	180,00	265,30	37,40	6,94	6,77
Sepik munavõiga	30,00	88,20	12,00	4,15	2,99
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		425,20	58,94	13,69	13,15
Teispäev					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanapasta	180,00	312,50	40,55	13,20	11,30
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		414,20	59,32	15,50	13,94

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljapuder hakklihaga	180,00	288,00	37,70	11,65	9,00
Porgandi-kurgisalat	50,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Keefiir	100,00	52,00	4,20	2,50	3,14
Toidukord kokku		390,28	53,46	14,45	13,88

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff sealihaga	180,00	300,00	40,00	10,60	7,63
Jogurtikaste ürtidega	50,00	30,40	3,85	1,37	2,36
Mahlajook	150,00	87,30	21,20	0,09	0,65
Toidukord kokku		417,70	65,05	12,06	10,64

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapada singiga	180,00	299,00	40,00	12,00	11,00
Kodujuustukaste tomatiga	50,00	30,50	3,80	2,40	2,49
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Toidukord kokku		382,50	56,00	14,72	15,34

Nädala keskmine

405,98

58,55

14,08

13,39

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

Koolieine menüü 15.05-19.05.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisipupp	250,00	233,00	36,10	7,33	8,26
Sepik juustumäärdega	50,00	172,20	24,80	7,21	5,04
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Toidukord kokku		429,30	67,67	14,54	13,30

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	100,00	200,00	9,01	12,36	11,30
Kartulipüree	125,00	88,60	23,00	0,61	2,70
Marjatee	150,00	93,90	23,00	0,04	0,20
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		396,40	59,25	13,01	14,29

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risoto kanalihaga	180,00	279,10	40,60	9,19	5,01
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Toidukord kokku		437,20	60,86	14,63	13,01

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid peekoniga	180,00	330,00	40,10	14,20	11,25
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	27,10	1,17	1,40	2,49
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Mahlajook	100,00	48,50	11,80	0,05	0,36
Toidukord kokku		416,50	55,61	15,73	14,55

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomati-juustupitsa	180,00	288,30	39,80	9,87	9,00
Joogijogurt	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
Toidukord kokku		429,65	63,10	13,22	13,90

Nädala keskmine 421,81 61,30 14,23 13,81

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

Koolieine menüü 22.05-26.05.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder keedisega	180,00	277,50	40,50	6,62	7,74
Sepik ürdi-toorjuustu määrdega	50,00	89,60	13,60	5,62	2,04
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		424,90	59,40	14,84	13,08

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatra-peedi pajaroog sealihaga	180,00	255,60	25,30	11,66	10,90
Hapukoorekaste ürtidega	50,00	27,40	3,84	2,37	1,23
Taimetee	150,00	135,00	33,20	0,04	0,17
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
Toidukord kokku		431,90	66,58	14,07	12,39

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanakaste	125,00	155,00	8,63	8,61	6,50
Kartul, aurutatud	125,00	91,60	19,40	0,13	2,38
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Õun	30,00	14,50	4,06	0,00	0,00
Toidukord kokku		419,20	52,35	14,18	16,88

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihavorm riisiga	180,00	285,00	37,50	11,60	9,30
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Porgand	30,00	8,18	1,90	0,06	0,34
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
Toidukord kokku		412,88	61,06	14,20	13,68

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastasalat singiga	150,00	283,00	36,90	11,00	9,30
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
Mahlajook	100,00	48,50	11,80	0,05	0,36
Toidukord kokku		384,50	60,90	11,37	11,51

Nädala keskmine 422,22 59,85 14,32 14,01

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.