

# Koolieine menüü 29.05-02.06.2023

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-nuudlisupp	250,00	333,00	48,90	9,71	10,50
Sepik tuunikalamäärdega	30,00	91,50	9,20	4,50	2,63
Banaan	50,00	45,30	10,90	0,10	0,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>469,80</b>	<b>69,00</b>	<b>14,31</b>	<b>13,73</b>

## Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küüslaugu-kartulivorm	180,00	278,60	42,30	9,40	7,00
Kapsasalat	30,00	18,70	2,25	0,80	0,32
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
<b>Toidukord kokku</b>		<b>455,40</b>	<b>64,81</b>	<b>15,64</b>	<b>15,32</b>

## Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kreemine singipasta	180,00	302,00	35,60	14,40	12,00
Paprika	30,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
<b>Toidukord kokku</b>		<b>441,94</b>	<b>69,68</b>	<b>14,70</b>	<b>13,70</b>

## Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahautis kana ja köögiviljadega	200,00	299,30	44,40	9,34	7,48
Kodujuustukaste tomatiga	50,00	35,10	1,52	1,68	3,31
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
<b>Toidukord kokku</b>		<b>412,00</b>	<b>57,92</b>	<b>13,32</b>	<b>13,43</b>

## Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuomlett hakkliha ja juurviljadega	180,00	200,30	13,20	6,48	6,23
Hiinakapsa-porrusalat	50,00	34,00	3,37	2,26	0,83
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
<b>Toidukord kokku</b>		<b>448,40</b>	<b>50,73</b>	<b>14,42</b>	<b>16,55</b>

Nädala keskmine 445,51 62,43 14,48 14,55

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 05.06-09.06.2023

**Dussmann**

## Esmaspäev

FOOD SERVICES

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Neljavihahelbepuder keedisega	180,00	258,00	39,70	7,30	8,39
Sepik singimäärdega	30,00	91,30	11,68	4,11	2,58
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Apelsin	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
<b>Toidukord kokku</b>		<b>421,00</b>	<b>60,92</b>	<b>14,01</b>	<b>14,36</b>
<b>Teisipäev</b>					
<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kartuli-kruubipuder peekoniga	180,00	286,00	33,60	4,20	8,87
Hapukoorekaste ürtidega	50,00	69,60	19,30	7,60	1,87
Kakaojook	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
<b>Toidukord kokku</b>		<b>433,20</b>	<b>64,90</b>	<b>14,10</b>	<b>13,38</b>

## Kolmapäev

<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Spagetid hakkliha-köögiviljakastmes	200,00	289,00	35,23	14,00	13,00
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
Mahlajook	180,00	87,30	21,20	0,09	0,65
<b>Toidukord kokku</b>		<b>400,40</b>	<b>63,20</b>	<b>14,09</b>	<b>13,65</b>
<b>Neljapäev</b>					
<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kana-riisi segadik	200,00	299,30	47,60	8,89	8,41
Hiinakapsa-paprika salat	50,00	30,10	1,73	2,12	0,64
Keefir	130,00	68,80	5,46	3,25	4,29
Kapsas	40,00	10,90	2,54	0,08	0,45
<b>Toidukord kokku</b>		<b>409,10</b>	<b>57,33</b>	<b>14,34</b>	<b>13,79</b>
<b>Reede</b>					
<b>Koolieine</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Juustune munapuder porruga	180,00	240,60	13,60	11,30	10,20
Maasika-maapähklismuuti	100,00	101,00	17,90	2,44	2,46
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Kiivi	50,00	27,50	5,30	0,25	0,55
<b>Toidukord kokku</b>		<b>453,30</b>	<b>56,12</b>	<b>14,47</b>	<b>16,01</b>

Nädala keskmine 423,40 60,49 14,20 14,24

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.