

# Koolieine menüü 06.03-10.03.2023

**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 munavõiga	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
Suhkur	5,00	20,00	4,99	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>419,84</b>	<b>65,01</b>	<b>14,46</b>	<b>12,30</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 hapukoorega	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
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>458,60</b>	<b>53,26</b>	<b>14,42</b>	<b>16,46</b>

Nädala keskmine 443,13 62,00 14,43 14,25

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

# Koolieine menüü 13.03-17.03.2023

**Dussmann**

## Esmaspäev

FOOD SERVICES

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
Pirn	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>					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
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

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Spagetid kana-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>					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakliha-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>					
Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
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.

## Koolieine menüü 20.03-24.03.2023

**Dussmann**

### Esmaspäev

FOOD SERVICES

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisusupp	250,00	233,00	36,10	7,33	8,26
Sepik suitsujuustumäärdega	50,00	172,20	22,80	7,21	5,04
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>429,30</b>	<b>65,67</b>	<b>14,54</b>	<b>13,30</b>

### Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	100,00	195,00	3,99	13,70	9,28
Kartulipüree	100,00	70,90	13,80	0,48	2,16
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Puuviljatee	180,00	108,00	26,90	0,00	0,00
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
<b>Toidukord kokku</b>		<b>429,90</b>	<b>58,59</b>	<b>14,42</b>	<b>12,93</b>

### Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid muna ja peekoniga	180,00	349,00	45,50	13,60	10,30
Tomatikaste	30,00	24,70	2,41	1,56	0,39
Paprika	30,00	8,04	1,92	0,06	0,30
Mahlajook	100,00	48,50	11,80	0,05	0,36
<b>Toidukord kokku</b>		<b>430,24</b>	<b>61,63</b>	<b>15,27</b>	<b>11,36</b>

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pajaroog kana ja riisiga	180,00	308,00	40,00	10,40	14,50
Jogurtikaste	30,00	28,30	2,34	1,25	1,84
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>436,20</b>	<b>57,30</b>	<b>14,49</b>	<b>21,04</b>

### Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lahtine tomati-juustu pirukas	120,00	300,00	34,30	12,50	10,60
Kakaojook	150,00	120,00	18,20	3,30	4,35
Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
<b>Toidukord kokku</b>		<b>441,35</b>	<b>57,60</b>	<b>15,85</b>	<b>15,50</b>

Nädala keskmine 433,40 60,16 14,91 14,83

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.

## Koolieine menüü 27.03-31.03.2023

**Dussmann**

FOOD SERVICES

### Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder keedisega	180,00	272,00	35,00	9,00	9,00
Sepik pasteediga	50,00	100,90	18,40	3,40	2,45
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
<b>Toidukord kokku</b>	<b>330,00</b>	<b>430,70</b>	<b>58,70</b>	<b>15,00</b>	<b>14,75</b>

### Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukartul juustuga	180,00	328,00	39,99	10,90	10,00
Hapukoore-jogurtikastekaste tilliga	30,00	28,30	2,34	1,28	1,84
Keefir	130,00	68,80	5,46	3,25	4,29
Õun	50,00	24,10	6,77	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>	<b>390,00</b>	<b>449,20</b>	<b>54,56</b>	<b>15,43</b>	<b>16,13</b>

### Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronivorm hakliihaga	180,00	412,00	47,60	13,50	11,00
Kodujuustu-kurgikaste	30,00	20,50	1,82	1,04	2,10
Leib	20,00	42,10	9,66	0,24	1,40
Maitsevesi	150,00	5,01	0,80	0,06	0,11
<b>Toidukord kokku</b>	<b>380,00</b>	<b>479,61</b>	<b>59,88</b>	<b>14,84</b>	<b>14,61</b>

### Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisalat kanaga	150,00	200,30	17,80	11,40	6,65
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Kamajook maasikatega	200,00	170,00	24,00	4,00	6,64
<b>Toidukord kokku</b>	<b>390,00</b>	<b>454,50</b>	<b>61,12</b>	<b>15,88</b>	<b>16,09</b>

### Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pannkoogid	140,00	289,00	33,30	10,30	9,00
Moos	20,00	26,80	7,16	0,05	0,14
Piim	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Pirn	30,00	13,90	4,24	0,00	0,09
<b>Toidukord kokku</b>	<b>390,00</b>	<b>445,70</b>	<b>55,30</b>	<b>15,55</b>	<b>15,83</b>

Nädala keskmine 451,94 57,91 15,34 15,48

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.