

Koolieine menüü 20.03-24.03.2023

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Strooganov sealihast	130.00	171.00	7.76	10.25	6.50
Tatrar, aurutatud	130.00	104.00	19.70	0.65	3.87
Toorsalat	50.00	24.10	6.77	1.16	0.45
Leib	40.00	92.00	16.96	0.70	3.15
Piim	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
Toidukord kokku		445.90	55.94	15.31	17.19

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risoto kanaga	200.00	340.00	45.40	10.10	9.88
Toorsalat	50.00	24.10	6.77	1.16	0.45
Piim	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
Toidukord kokku		418.90	56.92	13.81	13.55

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pasta bolognese	200.00	361.00	45.72	11.33	10.32
Toorsalat	50.00	24.10	6.77	1.16	0.45
Piim	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
Toidukord kokku		439.90	57.24	15.04	13.99

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli-peekoni panniroog	250.00	177.00	8.66	10.00	8.00
Toorsalat	50.00	24.10	6.77	1.16	0.45
Leib	40.00	92.00	16.96	0.70	3.15
Piim	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
Toidukord kokku		347.90	37.14	14.41	14.82

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrarroog singiga	200.00	300.00	43.00	10.00	9.80
Toorsalat	50.00	24.10	6.77	1.16	0.45
Leib	20.00	46.00	8.48	0.35	1.57
Piim	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
Toidukord kokku		424.90	63.00	14.06	15.04

Nädala keskmine 415.50 54.05 14.53 14.92

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.