

Balletioode 15.-19.04.24

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Balletioode	Kuivatatud datlid (kivideta)	50,00	147,50	36,00	0,10	1,65
	Sepik suitsuvorstiga 1tk (valik I)	150,00	280,50	25,20	13,61	12,29
	Sepik juustuga 1tk (valik II)	150,00	321,00	25,50	16,80	14,99
	Jogurti smuuti marjadega	150,00	174,00	26,85	4,17	6,83
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
		450,00	650,30	98,95	17,88	20,76
Teisipäev						
Balletioode	Kreeka jogurt mango-puuvilja	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
	Vrapp tuunikalaga ja köögiviljadega 1tk (valik I)	150,00	225,00	21,15	9,48	12,00
	Vrapp merevaigu, köögiviljadega 1tk (valik II)	150,00	211,50	24,30	8,97	6,48
	Kakaojook	200,00	179,40	21,60	6,54	7,86
	Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
			569,30	70,95	19,02	25,11
Kolmapäev						
Balletioode	Kohuke šokolaadiglasuuriga 1 tk	40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
	Makaronisalat singiga (valik I)	150,00	234,00	25,65	9,51	10,68
	Makaronisalat aedviljadega (valik II)	150,00	219,00	27,75	8,34	6,60
	Joogijogurt	150,00	145,65	26,10	2,13	4,34
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
			581,25	77,85	19,44	21,42
Neljapäev						
Balletioode	Müslibatoon 1 tk	25,00	111,25	17,03	4,00	1,40
	Teraleib kanaga (valik I)	150,00	259,50	28,95	8,06	14,70
	Teraleib toorjuustuga (valik II)	150,00	295,50	29,25	11,78	15,15
	Maasika-banaani joogijogurt	200,00	121,40	16,48	3,46	4,88
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
			540,45	73,36	15,52	20,98
Reede						
Balletioode	Kuivatatud puuviljad	50,00	131,00	29,35	0,22	1,23
	Pizzarull(valik1)	125,00	315,00	25,50	15,45	14,72
	Juusturull (valik II)	125,00	264,00	28,65	10,62	8,70
	Mangosmuuti	200,00	113,60	15,26	3,40	4,78
	Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
			606,00	80,31	19,07	21,03

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Balletioote energiasisaldus vähemalt 535 kcal

Oote komponendid kaasavõetavad