

Ballettioode 03.-07.06.24

| Esmaspäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| | 40,00 | 134,00 | 10,80 | 7,60 | 5,60 |
| | 150,00 | 178,50 | 21,45 | 4,07 | 13,31 |
| | 150,00 | 153,00 | 27,60 | 1,91 | 5,34 |
| | 250,00 | 151,75 | 20,60 | 4,33 | 6,10 |
| | 100,00 | 48,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 |
| Toidukord kokku | | 513,80 | 70,75 | 13,57 | 24,25 |

| Teisipäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Kohuke(1tk) | 25,00 | 65,75 | 14,20 | 0,13 | 0,83 |
| Kolmnurk võileib kanaga 1tk (valik I) | 150,00 | 259,50 | 28,95 | 8,06 | 14,84 |
| Kolmnurkvõileib juustuga (valik II) | 150,00 | 321,00 | 25,50 | 16,80 | 14,99 |
| Puuvili | 100,00 | 46,40 | 10,20 | 0,00 | 0,30 |
| Kakaojook | 200,00 | 179,40 | 21,60 | 6,54 | 7,86 |
| Toidukord kokku | | 551,05 | 74,95 | 14,72 | 23,82 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Krõbe müsli | 25,00 | 111,25 | 17,03 | 4,00 | 1,40 |
| Rukkileib suitsuvorstiga 1tk (valik I) | 120,00 | 284,40 | 17,16 | 15,60 | 16,92 |
| Rukkileib toorjuustu ja kurgiga 1tk (valik II) | 120,00 | 204,00 | 13,44 | 10,15 | 12,72 |
| Puuviljasmuuti | 200,00 | 108,60 | 15,56 | 2,90 | 4,36 |
| Puuvili | 100,00 | 67,60 | 15,30 | 0,20 | 0,80 |
| Toidukord kokku | | 571,85 | 65,05 | 22,70 | 23,48 |

| Neljapäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Müslibatoon 1 tk. | 25,00 | 152,25 | 0,77 | 12,90 | 7,05 |
| Kartulisalat singiga(valik I) | 150,00 | 189,00 | 15,90 | 8,78 | 10,34 |
| Kartulisalat aedviljadega (valik II) | 150,00 | 183,00 | 19,20 | 9,69 | 3,45 |
| Kakaojook | 150,00 | 82,50 | 6,68 | 3,81 | 5,37 |
| Puuvili | 100,00 | 48,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 |
| Toidukord kokku | | 472,05 | 34,24 | 25,49 | 22,76 |

| Reede | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Kuivatatud puuviljad | 50,00 | 115,00 | 27,90 | 0,20 | 1,10 |
| Juusturull (1tk) (valik I) | 125,00 | 315,00 | 25,50 | 15,45 | 14,72 |
| Pizzarull (1tk) (valik II) | 125,00 | 264,00 | 28,65 | 10,62 | 8,70 |
| Joogijogurt | 200,00 | 113,60 | 15,26 | 3,40 | 4,78 |
| Puuvili | 100,00 | 46,40 | 10,20 | 0,00 | 0,30 |
| Toidukord kokku | | 740,40 | 92,25 | 26,27 | 24,82 |

NÄDALA KESKMINE KOKKU: **527,19** **61,25** **19,12** **23,58**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Ballettioote energiasisaldus vähemalt 535 kcal

Oote komponendid kaasavõetavad