

Ballettioode 18.-22.11.24

Esmaspäev 18.11.24	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviilja krõbuskid	25.00	86.50	15.18	0.65	3.30
Teraleib suitsuvorstiga (valik I)	150.00	259.50	28.95	8.06	14.70
Teraleib juustuga (valik II)	150.00	295.50	29.25	11.78	15.15
Marja-jogurtismuuti	150.00	174.00	26.85	4.17	6.83
Puuvili	100.00	67.60	15.30	0.20	0.80
Toidukord kokku		587.60	86.28	13.08	25.63

Teisipäev 19.11.24	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Alma jogurtimaisus	150.00	117.00	17.55	3.00	4.95
Kolmnurk võileib kanaga 1tk või (valik I)	150.00	225.00	21.15	7.58	11.13
Kolmnurk võileib toorjuustu, tomati ja kurgiga 1tk (valik II)	150.00	211.50	24.30	8.93	8.88
Kakaojook	150.00	145.65	26.10	2.13	4.34
Puuvili	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
Toidukord kokku		534.05	75.00	12.71	20.71

Kolmapäev 20.11.24	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kohuke	40.00	134.00	10.80	7.60	5.60
Kartuli-lihasalat (valik I)	150.00	153.40	15.02	8.20	6.30
Kartuli-munasalat (valik II)	150.00	137.35	14.02	7.90	4.15
Joogijogurt	200.00	179.40	21.60	6.54	7.86
Puuvili	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
Toidukord kokku		515.10	58.32	22.34	19.76

Neljapäev 21.11.24	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuivatatud puuviljad	50.00	131.00	29.35	0.22	1.23
Kaerapehmik singiga (valik I)	125.00	315.00	25.50	15.45	14.72
Kaerapehmik juustu määrdega (valik II)	125.00	264.00	28.65	10.62	8.70
Banaanismuuti	200.00	134.40	19.18	3.82	5.40
Puuvili	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
Toidukord kokku		628.70	84.93	19.49	21.35

Reede 22.11.24	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Seemnesegu	25.00	152.25	0.77	12.90	7.05
Pizzasai või	150.00	336.00	34.65	15.00	13.76
Juusturull	150.00	352.50	34.20	16.05	16.05
Mango smuuti	100.00	99.10	14.80	2.25	3.50
Puuvili	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
Toidukord kokku		887.15	79.82	43.95	37.16
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		566.36	76.13	16.90	21.86

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliilt

Ballettioote energiasisaldus vähemalt 535 kcal

Oote komponendid kaasavõetavad