

## Balletioode 09.-13.12.24

Esmaspäev	09.12.24	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Balletioode	Kamapallid	50,00	210,50	21,15	10,40	6,50
	Teraleib suitsuvorsti ja kurgiga(variant I)	100,00	293,00	18,70	16,40	15,50
	Teraleib juustu ja tomatiga(variant II)	150,00	13,35	18,45	2,76	4,55
	Maasika-jogurti smuuti	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Puuvili	150,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
Teisipäev	10.12.24	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Balletioode	Kohuke	50,00	131,00	29,35	0,22	1,23
	Kolmnurk võileib tuunikalaga(variant I)	150,00	324,00	31,80	15,90	11,72
	Kolmnurk võileib munamäärdega(variant II)	150,00	270,00	26,70	11,13	13,73
	Kakaojook	100,00	46,40	10,20	0,00	
	Puuvili	150,00	13,35	18,45	2,76	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>514,75</b>	<b>89,80</b>	<b>18,88</b>	<b>13,25</b>
Kolmapäev	11.12.24	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Balletioode	Müslibatoon	200,00	252,00	29,60	9,40	8,00
	Värske salat lõhega ja näkileib (variant I)	150,00	189,00	15,90	8,78	10,34
	Värske salat köögiviljadega ja näkileib (variant II)	150,00	183,00	19,20	9,69	3,45
	Puuvilja-jogurti smuuti	150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Puuvili	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>591,10</b>	<b>67,48</b>	<b>22,19</b>	<b>24,51</b>
Neljapäev	12.12.24	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Balletioode	Datlid	50,00	179,00	28,90	4,19	4,54
	Kaera Pehmik kanaga (variant I)	150,00	355,50	24,90	16,36	13,37
	Kaera Pehmik sulajuustu, tomati ja kurgiga (variant II)	150,00	306,00	28,20	12,30	6,24
	Joogijogurt	150,00	85,65	7,20	4,05	5,10
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>668,45</b>	<b>71,90</b>	<b>24,60</b>	<b>23,01</b>
Reede	13.12.24	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Balletioode	Kuivatatud aprikoosid	50,00	270,50	31,50	0,25	1,70
	Croissant singi-juustuga (variant I)	150,00	264,00	29,10	10,77	10,43
	Täistera croissant (variant II)	150,00	231,00	38,00	12,00	5,57
	Mango-jogurti smuuti	150,00	85,65	7,20	4,05	5,10
	Puuvili		46,40	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>666,55</b>	<b>78,00</b>	<b>15,07</b>	<b>17,53</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt**

Balletioote energiasisaldus vähemalt 535 kcal

Oote komponendid kaasavõetavad