

Ballettioode 20.-24.01.25

Esmaspäev 20.01.25	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Krõbe müsli	40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
Kevadrullid köögiviljatäidisega(4tk)	150,00	178,50	21,45	4,07	13,31
Maasika-jogurti smuuti	250,00	151,75	20,60	4,33	6,10
Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		360,80	43,15	11,67	18,91

Teisipäev 21.01.25	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kohuke(1tk)	25,00	65,75	14,20	0,13	0,83
Kolmnurk võileib tuunikala-muna määrdega 1tk (valik I)	150,00	259,50	28,95	8,06	14,84
Kolmnurk võileib munamäärdega 1tk (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 22.01.25	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviilja krõbuskid	25,00	111,25	17,03	4,00	1,40
Rukkitasku kanaga 1tk (valik I)	120,00	284,40	17,16	15,60	16,92
Rukkitasku tomati 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 23.01.25	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Müslibatoon 1 tk.	25,00	152,25	0,77	12,90	7,05
Kodujuustusalat suitsukanaga ja näkileib (valik I)	150,00	189,00	15,90	8,78	10,34
Kodujuustusalat aedviljadega ja näkileib (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 24.01.25	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuivatatud aprikoosid	50,00	115,00	27,90	0,20	1,10
Croissant singi-juustuga (1tk) (valik I)	125,00	315,00	25,50	15,45	14,72
Täistera croissant (1tk) (valik II)	125,00	264,00	28,65	10,62	8,70
Mangosmuuti chia seemnetega	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:		488,94	54,35	18,64	22,24

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Ballettioote energiasisaldus vähemalt 535 kcal

Oote komponendid kaasavõetavad