



Esmaspäev 17.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Krõbe müsli	50,00	147,50	36,00	0,10	1,65
Sepik singiga 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
Joogijogurt	150,00	174,00	26,85	4,17	6,83
Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		650,30	98,95	17,88	20,77

Teisipäev 18.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Jogurti mais	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
Kolmnurk võileib ceasari kanaga 1tk (valik I)	150,00	221,35	19,89	7,48	10,96
Kolmnurk võileib juustu määrdega 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
Kokku:		565,65	69,69	17,02	24,07

Kolmapäev 19.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Müslibatoon 1tk	25,00	111,25	17,03	4,00	1,40
Värske salat kana ja krutoonidega(valik I)	150,00	259,50	28,95	8,06	14,70
Värske salat mozarellaga ja krutoonidega (valik II)	150,00	295,50	29,25	11,78	15,15
Banaani-maasika smuuti	200,00	121,40	16,48	3,46	4,88
Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		540,45	73,36	15,52	20,98

Neljapäev 20.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuivatatud puuviljad	50,00	131,00	29,35	0,22	1,23
Teraleib pihviga(valik I)	125,00	315,00	25,50	15,45	14,72
Teraleib munaga (valik II)	125,00	264,00	28,65	10,62	8,70
Sidruniga tee	200,00	113,60	15,26	3,40	4,78
Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Kokku:		606,00	80,31	19,07	21,03

Reede 21.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviilja krõbuskid	50,00	210,50	21,15	10,40	6,50
Juusturull (valik I)	150,00	234,00	25,65	9,51	10,68
Singi-juustu pirukas (valik II)	150,00	219,00	27,75	8,34	6,60
Mango jogurtismuuti	150,00	145,65	26,10	2,13	4,34
Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		638,45	83,80	22,04	21,52
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		600,17	81,22	18,31	21,67

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Ballettioote energia sisaldus vähemalt 535 kcal

Oote komponendid on kaasavõetavad