



Esmaspäev 24.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kamapallid	50,00	147,50	36,00	0,10	1,65
Sepik suitsuvorstiga 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 25.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Alma puding	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
Kolmnurk võileib rebitud lihaga 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 26.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisibatoon 1tk	25,00	111,25	17,03	4,00	1,40
Värske salat lõhe ja munaga(valik I)	150,00	259,50	28,95	8,06	14,70
Värske salat feta juustu ja oliividega (valik II)	150,00	295,50	29,25	11,78	15,15
Banaani-mango 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 27.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuivatatud puuviljad	50,00	131,00	29,35	0,22	1,23
Teraleib sweet-chilli kanaga(valik I)	125,00	315,00	25,50	15,45	14,72
Teraleib munamäärdega (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 28.03.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Krõbe müsli	50,00	210,50	21,15	10,40	6,50
Grill võileib singi-juustuga(valik I)	150,00	234,00	25,65	9,51	10,68
Grill võileib tomati ja juustuga(valik II)	150,00	219,00	27,75	8,34	6,60
Marja 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