



Esmaspäev 07.04.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviilja krõbuskid(G)	50,00	147,50	36,00	0,10	1,65
Sepik suitsuvorstiga G,L (valik I)	150,00	280,50	25,20	13,61	12,29
Sepik juustuga G,L (valik II)	150,00	321,00	25,50	16,80	14,99
Joogijogurt L	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 08.04.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Alma kohupiimahõrgutis L (1tk)	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
Kolmnurk võileib tuunikalaga G,L (valik I)	150,00	221,35	19,89	7,48	10,96
Kolmnurkvõileib munaga G,L (valik II)	150,00	211,50	24,30	8,97	6,48
Kakaojook L	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 09.04.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisibatoonike(1tk)	25,00	111,25	17,03	4,00	1,40
Nuudlisalat suitsukanaga L,G(valikI)	150,00	259,50	28,95	8,06	14,70
Nuudlisalat munaga L,G (valik II)	150,00	295,50	29,25	11,78	15,15
Mango smuuti linaseemnetega(L)	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 10.04.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuivatatud puuviljad	50,00	131,00	29,35	0,22	1,23
Teraleib Pihviga G,L (valikI)	125,00	315,00	25,50	15,45	14,72
Teraleib Juustumäärdega G,L (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 11.04.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Seemnesegu	50,00	210,50	21,15	10,40	6,50
Singi-juustu Croissant G,L (valikI)	150,00	234,00	25,65	9,51	10,68
Täistera Croissant G(valikII)	150,00	219,00	27,75	8,34	6,60
Maasika 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

Balletioote energia sisaldus vähemalt 535 kcal

Oote komponendid on kaasavõetavad