



| Esmaspäev 05.05.2025               | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Krõbe müsli (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         |
| <b>Kokku:</b>                      |          | <b>650,30</b> | <b>98,95</b>   | <b>17,88</b> | <b>20,77</b> |

| Teisipäev 06.05.2025                         | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|----------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Alma jogurtimais L (1tk)                     | 150,00   | 118,50        | 18,00          | 3,00         | 4,95         |
| Kolmnurk võileib lõhega G,L (valik I)        | 150,00   | 221,35        | 19,89          | 7,48         | 10,96        |
| Kolmnurk võileib munamäärdega 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         |
| <b>Kokku:</b>                                |          | <b>565,65</b> | <b>69,69</b>   | <b>17,02</b> | <b>24,07</b> |

| Kolmapäev 07.05.2025                   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|----------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Kuivatatud puuviljad                   | 25,00    | 111,25        | 17,03          | 4,00         | 1,40         |
| Teraleib BBQ kanaga L,G (I valik)      | 150,00   | 259,50        | 28,95          | 8,06         | 14,70        |
| Teraleib juustumäärdega L,G (II valik) | 150,00   | 295,50        | 29,25          | 11,78        | 15,15        |
| Jogurti smuuti banaani-maasika(L)      | 200,00   | 121,40        | 16,48          | 3,46         | 4,88         |
| Puuvili                                | 100,00   | 48,30         | 10,90          | 0,00         | 0,00         |
| <b>Kokku:</b>                          |          | <b>540,45</b> | <b>73,36</b>   | <b>15,52</b> | <b>20,98</b> |

| Neljapäev 08.05.2025                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|--------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Müslibatoon(1tk)                     | 50,00    | 131,00        | 29,35          | 0,22         | 1,23         |
| Pastasalat suitsukanaga L,G(I valik) | 125,00   | 315,00        | 25,50          | 15,45        | 14,72        |
| Pastasalat munaga L,G(II valik)      | 125,00   | 264,00        | 28,65          | 10,62        | 8,70         |
| Teejook sidruniga                    | 200,00   | 113,60        | 15,26          | 3,40         | 4,78         |
|                                      | 100,00   | 46,40         | 10,20          | 0,00         | 0,30         |
| <b>Kokku:</b>                        |          | <b>606,00</b> | <b>80,31</b>   | <b>19,07</b> | <b>21,03</b> |

| Reede 09.05.2025              | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Seemnesegu                    | 50,00    | 210,50        | 21,15          | 10,40        | 6,50         |
| Piazza carbonara G,L (valikI) | 150,00   | 234,00        | 25,65          | 9,51         | 10,68        |
| Piazza juustuga G,L (valikII) | 150,00   | 219,00        | 27,75          | 8,34         | 6,60         |
| Marja jogurtismuuti(L)        | 150,00   | 145,65        | 26,10          | 2,13         | 4,34         |
| Puuvili                       | 100,00   | 48,30         | 10,90          | 0,00         | 0,00         |
| <b>Kokku:</b>                 |          | <b>638,45</b> | <b>83,80</b>   | <b>22,04</b> | <b>21,52</b> |

## NÄDALA KESKMINE KOKKU:

|               |              |              |              |
|---------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>600,17</b> | <b>81,22</b> | <b>18,31</b> | <b>21,67</b> |
|---------------|--------------|--------------|--------------|

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Balletioote energia sisaldus vähemalt 535 kcal

Oote komponendid on kaasavõetavad

