



Esmaspäev 26.05.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Krõbe müsli (G)	50,00	147,50	36,00	0,10	1,65
Sepik singiga 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 27.05.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kohuke L (1tk)	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
Kolmnurk võileib rebitud lihaga G,L (valik I)	150,00	221,35	19,89	7,48	10,96
Kolmnurk võileib juustumäärdega 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 28.05.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuivatatud puuviljad	25,00	111,25	17,03	4,00	1,40
Wrapp caesari kastme, kana ja aedviljadega L,G (I valik)	150,00	259,50	28,95	8,06	14,70
Wrapp caesari kastme, aedviljadega L,G (II valik)	150,00	295,50	29,25	11,78	15,15
Jogurti smuuti puuviljadega(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 29.05.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisibatoon(1tk)	50,00	131,00	29,35	0,22	1,23
Pastasalat suitsuvorstiga L,G(I valik)näkileib	125,00	315,00	25,50	15,45	14,72
Pastasalat munaga L,G(II valik)näkileib	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
Kokku:		606,00	80,31	19,07	21,03

Reede 30.05.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Seemnesegu	50,00	210,50	21,15	10,40	6,50
VõiroosG,L (valikI)	150,00	234,00	25,65	9,51	10,68
Viineripirukas G,L (valikII)	150,00	219,00	27,75	8,34	6,60
Mustika jogurtismuuti(L)	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