

Balletioode 06.-10.10.25

Esmaspäev	06.10.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Balletioode	Kuivatatud ploomid	25,00	86,50	15,18	0,65	3,30
	Kolmnurk võileib Mozarella ja tomatiga	150,00	259,50	28,95	8,06	14,70
	Kolmnurk võileib tomati ja kurgiga	150,00	295,50	29,25	11,78	15,15
	Mustika-jogurtismuuti	150,00	174,00	26,85	4,17	6,83
	Puuvili	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Kokku:	425,00	587,60	86,28	13,08	25,63
Teisipäev	07.10.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Balletioode	Müslibatoon 1tk	150,00	117,00	17,55	3,00	4,95
	Grillvõileib kana ja juustuga 1tk(valik I)	150,00	225,00	21,15	7,58	11,13
	Grillvõileib tomati ja juustuga 1tk (valik II)	150,00	211,50	24,30	8,93	8,88
	Tee sidruniga	150,00	145,65	26,10	2,13	4,34
	Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		534,05	75,00	12,71	20,71
Kolmapäev	08.10.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Balletioode	Tere kohuke vanilli šokolaadiglasuuriga 1 tk	40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
	Pasta-singisalat (valik I)	150,00	153,40	15,02	8,20	6,30
	Pasta-munasalat (valik II)	150,00	137,35	14,02	7,90	4,15
	Kakaojook	200,00	179,40	21,60	6,54	7,86
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		515,10	58,32	22,34	19,76
Neljapäev	09.10.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Balletioode	Neljaviilja krõbuskid	20,00	108,20	10,80	6,40	1,48
	Teraleib praemunaga 1tk(I valik)	125,00	315,00	25,50	15,45	14,72
	Teraleib toorjuustu ja kurgiga 1tk(II valik)	125,00	264,00	28,65	10,62	8,70
	Maasika-banaani smuuti	200,00	134,40	19,18	3,82	5,40
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		605,90	66,38	25,67	21,60
Reede	10.10.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Balletioode	Kuivatatud puuviljad	25,00	152,25	0,77	12,90	7,05
	Võiroos 1tk(I valik)	150,00	336,00	34,65	15,00	13,76
	Lihapirukas 1tk (livalik)	150,00	352,50	34,20	16,05	16,05
	Vaarika smuuti	100,00	99,10	14,80	2,25	3,50
	Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		633,75	60,42	30,15	24,61

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Balletioote energiasisaldus vähemalt 535 kcal

Oote komponendid kaasavõetavad