

# Koolieine menüü 03.03-07.03.2025

## Esmaspäev

| <b>Koolieine</b>             | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Piima-tatrasupp              | 250,00          | 182,80               | 19,34                 | 8,04             | 7,66             |
| Sepik toorjuustu ja tomatiga | 60,00           | 105,00               | 15,78                 | 2,70             | 3,93             |
| Õun                          | 50,00           | 24,15                | 5,45                  | 0,00             | 0,00             |
| <b>Toidukord kokku</b>       |                 | <b>311,95</b>        | <b>40,57</b>          | <b>10,74</b>     | <b>11,59</b>     |

## Teisipäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Singipasta             | 200,00          | 298,36               | 44,40                 | 5,36             | 12,56            |
| Jogurtikaste kurgiga   | 50,00           | 56,00                | 6,40                  | 2,89             | 1,11             |
| Piim                   | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib                   | 60,00           | 135,40               | 31,60                 | 0,60             | 3,00             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>547,56</b>        | <b>87,70</b>          | <b>11,45</b>     | <b>19,97</b>     |

## Kolmapäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Frikadellisupp         | 200,00          | 127,80               | 11,44                 | 5,78             | 5,92             |
| Keefir                 | 200,00          | 110,00               | 8,90                  | 5,08             | 7,16             |
| Pirn                   | 50,00           | 23,20                | 5,10                  | 0,00             | 0,30             |
| Leib                   | 60,00           | 135,40               | 31,60                 | 0,60             | 3,00             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>396,40</b>        | <b>57,04</b>          | <b>11,46</b>     | <b>16,38</b>     |

## Neljapäev

| <b>Koolieine</b>                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kartulipüree                       | 150,00          | 168,00               | 25,65                 | 4,92             | 4,35             |
| Kodujuustusalat tomati ja redisega | 50,00           | 32,20                | 1,23                  | 1,54             | 3,19             |
| Piim                               | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib                               | 60,00           | 135,40               | 31,60                 | 0,60             | 3,00             |
| <b>Toidukord kokku</b>             |                 | <b>393,40</b>        | <b>63,78</b>          | <b>9,66</b>      | <b>13,84</b>     |

## Reede

| <b>Koolieine</b>              | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kakaokeeks                    | 100,00          | 420,00               | 44,30                 | 23,70            | 6,58             |
| Tee                           | 200,00          | 38,80                | 15,10                 | 0,00             | 0,10             |
| <b>Toidukord kokku</b>        |                 | <b>458,80</b>        | <b>59,40</b>          | <b>23,70</b>     | <b>6,68</b>      |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |                 | <b>421,62</b>        | <b>61,70</b>          | <b>13,40</b>     | <b>13,69</b>     |

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 10.03-14.03.2025

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Odrahelbepuder         | 250,00          | 371,00               | 51,40                 | 11,80            | 12,00            |
| Hapukoor, R 10% (L)    | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             | 0,90             |
| Piim                   | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Banaan                 | 50,00           | 33,50                | 7,65                  | 0,10             | 0,40             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>497,82</b>        | <b>65,58</b>          | <b>17,50</b>     | <b>16,60</b>     |

## Teisipäev

| <b>Koolieine</b>                  | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Wrap merevaigu, tomati ja kurgiga | 150,00          | 211,50               | 24,30                 | 8,97             | 6,48             |
| Kakaojook                         | 200,00          | 115,60               | 10,60                 | 5,20             | 6,60             |
| Õun                               | 50,00           | 24,15                | 5,45                  | 0,00             | 0,00             |
| <b>Toidukord kokku</b>            |                 | <b>351,25</b>        | <b>40,35</b>          | <b>14,17</b>     | <b>13,08</b>     |

## Kolmapäev

| <b>Koolieine</b>                  | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kuskuss paprika ja kanalihaga (G) | 200,00          | 245,00               | 36,30                 | 3,88             | 14,60            |
| Tomatikaste                       | 100,00          | 92,00                | 15,80                 | 2,14             | 1,78             |
| Leib                              | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| Piim                              | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| <b>Toidukord kokku</b>            |                 | <b>462,50</b>        | <b>73,20</b>          | <b>8,92</b>      | <b>21,18</b>     |

## Neljapäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Ahjukartulid sealihaga | 200,00          | 292,00               | 31,70                 | 11,30            | 13,90            |
| Jogurtikaste ürtidega  | 50,00           | 16,70                | 6,30                  | 0,75             | 1,10             |
| Toorsalat              | 50,00           | 31,45                | 2,02                  | 0,65             | 0,65             |
| Leib                   | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| Piim                   | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>465,65</b>        | <b>61,12</b>          | <b>15,60</b>     | <b>20,45</b>     |

## Reede

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Pannkook moosiga       | 100,00          | 241,00               | 32,50                 | 9,31             | 6,13             |
| Köögiviljalõigud       | 100,00          | 24,60                | 4,01                  | 0,10             | 0,88             |
| Tee                    | 200,00          | 38,80                | 15,10                 | 0,00             | 0,10             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>304,40</b>        | <b>51,61</b>          | <b>9,41</b>      | <b>7,11</b>      |

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

|               |              |              |              |
|---------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>416,32</b> | <b>58,37</b> | <b>13,12</b> | <b>15,68</b> |
|---------------|--------------|--------------|--------------|

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 17.03-21.03. 2025

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

| <b>Koolieine</b>          | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|---------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Riisi-piimasupp           | 250,00          | 223,00               | 25,90                 | 9,57             | 8,11             |
| Sepik pasteedi ja kurgiga | 60,00           | 38,70                | 1,11                  | 3,00             | 1,75             |
| Mustikakissell            | 200,00          | 115,60               | 28,40                 | 0,06             | 0,08             |
| <b>Toidukord kokku</b>    |                 | <b>377,30</b>        | <b>55,41</b>          | <b>12,63</b>     | <b>9,95</b>      |

## Teisipäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kartulivorm kanalihaga | 200,00          | 210,00               | 25,80                 | 6,82             | 10,42            |
| Porgandi-kapsasalat    | 150,00          | 30,98                | 3,60                  | 1,05             | 0,65             |
| Piim                   | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib                   | 60,00           | 135,40               | 31,60                 | 0,60             | 3,00             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>434,18</b>        | <b>66,30</b>          | <b>11,07</b>     | <b>17,37</b>     |

## Kolmapäev

| <b>Koolieine</b>            | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Hakklihasupp köögiviljadega | 200,00          | 146,60               | 9,98                  | 7,24             | 9,10             |
| Piim                        | 200,00          | 115,60               | 10,60                 | 5,20             | 6,60             |
| Leib                        | 60,00           | 135,40               | 31,60                 | 0,60             | 3,00             |
| Või, R 82%                  | 5,00            | 37,20                | 0,05                  | 4,10             | 0,02             |
| <b>Toidukord kokku</b>      |                 | <b>434,80</b>        | <b>52,23</b>          | <b>17,14</b>     | <b>18,72</b>     |

## Neljapäev

| <b>Koolieine</b>         | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|--------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Juustupasta              | 200,00          | 238,00               | 28,00                 | 9,66             | 8,44             |
| Kapsa-maisi-paprikasalat | 150,00          | 76,50                | 9,92                  | 2,10             | 2,36             |
| Piim                     | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib                     | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| <b>Toidukord kokku</b>   |                 | <b>440,00</b>        | <b>59,02</b>          | <b>14,66</b>     | <b>15,60</b>     |

## Reede

| <b>Koolieine</b>              | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Marjakeeks                    | 100,00          | 374,00               | 40,30                 | 20,60            | 5,76             |
| Köögiviljalõigud              | 100,00          | 24,60                | 4,01                  | 0,10             | 0,88             |
| Tee                           | 200,00          | 38,80                | 15,10                 | 0,00             | 0,10             |
| <b>Toidukord kokku</b>        |                 | <b>437,40</b>        | <b>59,41</b>          | <b>20,70</b>     | <b>6,74</b>      |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |                 | <b>424,74</b>        | <b>58,47</b>          | <b>15,24</b>     | <b>13,67</b>     |

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 24.03-28.03.2025

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Mannapuder             | 250,00          | 369,00               | 53,90                 | 11,00            | 12,80            |
| Maasikatoormoos        | 60,00           | 42,42                | 9,42                  | 0,32             | 0,00             |
| Tee                    | 200,00          | 38,80                | 15,10                 | 0,00             | 0,10             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>450,22</b>        | <b>78,42</b>          | <b>11,32</b>     | <b>12,90</b>     |

## Teisipäev

| <b>Koolieine</b>        | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Tatrahautis kanalihaga  | 150,00          | 337,50               | 50,55                 | 7,01             | 15,75            |
| Tomatisalat hapukoorega | 50,00           | 24,90                | 1,33                  | 1,83             | 0,57             |
| Piim                    | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib                    | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| <b>Toidukord kokku</b>  |                 | <b>487,90</b>        | <b>72,98</b>          | <b>11,74</b>     | <b>21,12</b>     |

## Kolmapäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Juurviljapüreesupp     | 200,00          | 72,00                | 11,16                 | 1,43             | 2,02             |
| Mango-keefirismuuti    | 200,00          | 202,00               | 32,20                 | 4,42             | 6,62             |
| Mitmeviljasepik        | 60,00           | 153,60               | 29,10                 | 1,68             | 4,74             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>427,60</b>        | <b>72,46</b>          | <b>7,53</b>      | <b>13,38</b>     |

## Neljapäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Vorstikaste            | 120,00          | 254,40               | 7,80                  | 21,48            | 7,56             |
| Kartul, aurutatud      | 120,00          | 88,80                | 18,96                 | 0,12             | 2,29             |
| Peedisalat             | 50,00           | 20,40                | 3,45                  | 0,10             | 0,80             |
| Leib                   | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>431,30</b>        | <b>46,01</b>          | <b>22,00</b>     | <b>12,15</b>     |

## Reede

| <b>Koolieine</b>              | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Keefiri-õunakook kaerajahuga  | 100,00          | 298,00               | 31,40                 | 16,40            | 4,83             |
| Köögiviljalõigud              | 100,00          | 24,60                | 4,01                  | 0,10             | 0,88             |
| Piim                          | 200,00          | 115,60               | 10,60                 | 5,20             | 6,60             |
| <b>Toidukord kokku</b>        |                 | <b>438,20</b>        | <b>46,01</b>          | <b>21,70</b>     | <b>12,31</b>     |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |                 | <b>447,04</b>        | <b>63,18</b>          | <b>14,86</b>     | <b>14,37</b>     |

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 31.03-4.04.2025

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

| <b>Koolieine</b>             | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Piima-klimbisupp             | 250,00          | 297,50               | 25,50                 | 16,80            | 10,40            |
| Sepik toorjuustu ja tomatiga | 60,00           | 88,50                | 14,00                 | 1,93             | 3,29             |
| Õun                          | 50,00           | 24,15                | 5,45                  | 0,00             | 0,00             |
| <b>Toidukord kokku</b>       |                 | <b>410,15</b>        | <b>44,95</b>          | <b>18,73</b>     | <b>13,69</b>     |

## Teisipäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Makaronid hakklihaga   | 200,00          | 311,00               | 45,50                 | 7,15             | 15,00            |
| Tomatikaste            | 50,00           | 18,40                | 3,96                  | 0,03             | 0,43             |
| Piim                   | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib                   | 60,00           | 135,40               | 31,60                 | 0,60             | 3,00             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>522,60</b>        | <b>86,36</b>          | <b>10,38</b>     | <b>21,73</b>     |

## Kolmapäev

| <b>Koolieine</b>        | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kanasupp köögiviljadega | 200,00          | 188,00               | 8,84                  | 10,60            | 12,00            |
| Keefir                  | 200,00          | 110,00               | 8,90                  | 5,08             | 7,16             |
| Pirn                    | 50,00           | 23,20                | 5,10                  | 0,00             | 0,30             |
| Leib                    | 60,00           | 135,40               | 31,60                 | 0,60             | 3,00             |
| <b>Toidukord kokku</b>  |                 | <b>456,60</b>        | <b>54,44</b>          | <b>16,28</b>     | <b>22,46</b>     |

## Neljapäev

| <b>Koolieine</b>                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Mulgipuder                         | 150,00          | 182,00               | 28,90                 | 5,07             | 3,76             |
| Kodujuustusalat tomati ja redisega | 50,00           | 32,20                | 1,23                  | 1,54             | 3,19             |
| Piim                               | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib                               | 60,00           | 135,40               | 31,60                 | 0,60             | 3,00             |
| <b>Toidukord kokku</b>             |                 | <b>407,40</b>        | <b>67,03</b>          | <b>9,81</b>      | <b>13,25</b>     |

## Reede

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kirsi-plaadikook       | 100,00          | 345,00               | 40,20                 | 17,40            | 5,71             |
| Köögiviljalõigud       | 100,00          | 24,60                | 4,01                  | 0,10             | 0,88             |
| Tee                    | 200,00          | 38,80                | 15,10                 | 0,00             | 0,10             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>408,40</b>        | <b>59,31</b>          | <b>17,50</b>     | <b>6,69</b>      |

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

|  |  |               |              |              |              |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
|  |  | <b>441,03</b> | <b>62,42</b> | <b>14,54</b> | <b>15,56</b> |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü Koolilõuna 07.04-11.04.2025

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Riisipuder             | 250,00          | 365,00               | 57,90                 | 9,74             | 10,80            |
| Moos                   | 30,00           | 50,40                | 12,27                 | 0,00             | 0,09             |
| Kakaojook              | 100,00          | 63,60                | 10,33                 | 2,17             | 2,41             |
| Õun                    | 100,00          | 48,30                | 10,90                 | 0,00             | 0,00             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>527,30</b>        | <b>91,40</b>          | <b>11,91</b>     | <b>13,30</b>     |

## Teisipäev

| <b>Koolieine</b>        | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Ahjukartuli-viineriroog | 200,00          | 232,00               | 23,80                 | 7,42             | 6,84             |
| Hapukurgi-koorekaste    | 50,00           | 94,00                | 2,26                  | 7,75             | 1,46             |
| Piim                    | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib                    | 60,00           | 135,40               | 31,60                 | 0,60             | 3,00             |
| <b>Toidukord kokku</b>  |                 | <b>519,20</b>        | <b>62,96</b>          | <b>18,37</b>     | <b>14,60</b>     |

## Kolmapäev

| <b>Koolieine</b>                 | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|----------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Köögiviljasupp hakklihaga        | 200,00          | 214,00               | 18,32                 | 7,24             | 9,00             |
| Täistera sepik juustu ja kurgiga | 40,00           | 113,00               | 15,00                 | 3,70             | 3,20             |
| Pirn                             | 100,00          | 46,40                | 10,20                 | 0,00             | 0,30             |
| <b>Toidukord kokku</b>           |                 | <b>373,40</b>        | <b>43,52</b>          | <b>10,94</b>     | <b>12,50</b>     |

## Neljapäev

| <b>Koolieine</b>                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Juustupitsa                        | 150,00          | 411,00               | 34,10                 | 20,70            | 18,00            |
| Mustasõstra-kaera smuuti keefiriga | 100,00          | 92,30                | 18,20                 | 1,95             | 2,92             |
| Apelsin                            | 100,00          | 42,70                | 8,50                  | 0,10             | 1,10             |
| <b>Toidukord kokku</b>             |                 | <b>546,00</b>        | <b>60,80</b>          | <b>22,75</b>     | <b>22,02</b>     |

## Reede

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Pirnikook              | 100,00          | 270,00               | 42,30                 | 7,44             | 6,37             |
| Köögiviljalõigud       | 100,00          | 24,60                | 4,01                  | 0,10             | 0,88             |
| Piim                   | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>352,40</b>        | <b>51,61</b>          | <b>10,14</b>     | <b>10,55</b>     |

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

**463,66      62,06      14,82      14,59**

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

## Koolieine menüü 21.04-25.04.2025

### Esmaspäev

| <b>Koolieine</b>        | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Piima-makaronisupp      | 250,00          | 231,00               | 24,60                 | 10,30            | 9,62             |
| Täisterasepik munavõiga | 80,00           | 256,20               | 29,52                 | 11,26            | 7,32             |
| Banaan                  | 100,00          | 67,60                | 15,30                 | 0,20             | 0,80             |
| <b>Toidukord kokku</b>  |                 | <b>554,80</b>        | <b>69,42</b>          | <b>21,76</b>     | <b>17,74</b>     |

### Teisipäev

| <b>Koolieine</b>          | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|---------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Koorene kartuli-singivorm | 200,00          | 208,00               | 27,00                 | 7,64             | 10,94            |
| Porgandi-kapsasalat       | 100,00          | 41,30                | 4,80                  | 1,54             | 0,86             |
| Piim                      | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib                      | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| <b>Toidukord kokku</b>    |                 | <b>374,80</b>        | <b>52,90</b>          | <b>12,08</b>     | <b>16,60</b>     |

### Kolmapäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kana-läätsesupp        | 200,00          | 204,00               | 18,30                 | 7,27             | 14,80            |
| Rukkileib võiga        | 70,00           | 184,60               | 30,80                 | 3,90             | 4,26             |
| Kama-maasikasmuuti     | 200,00          | 161,80               | 24,60                 | 3,68             | 6,06             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>550,40</b>        | <b>73,70</b>          | <b>14,85</b>     | <b>25,12</b>     |

### Neljapäev

| <b>Koolieine</b>                   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Tomatine pastaroorog lihapallidega | 200,00          | 260,00               | 43,00                 | 3,98             | 10,72            |
| Peedisalat                         | 100,00          | 40,80                | 6,90                  | 0,20             | 1,60             |
| Piim                               | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib                               | 30,00           | 67,70                | 15,80                 | 0,30             | 1,50             |
| <b>Toidukord kokku</b>             |                 | <b>426,30</b>        | <b>71,00</b>          | <b>7,08</b>      | <b>17,12</b>     |

### Reede

| <b>Koolieine</b>            | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Sidrunikeeks suvikõrvitsaga | 100,00          | 296,00               | 37,80                 | 12,90            | 6,42             |
| Köögiviljalõigud            | 100,00          | 24,60                | 4,01                  | 0,10             | 0,88             |
| Piim                        | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| <b>Toidukord kokku</b>      |                 | <b>378,40</b>        | <b>47,11</b>          | <b>15,60</b>     | <b>10,60</b>     |

### NÄDALA KESKMINE KOKKU:

|  |  |               |              |              |              |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
|  |  | <b>456,94</b> | <b>62,83</b> | <b>14,27</b> | <b>17,44</b> |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

# Koolieine menüü 28.04-2.05.2025

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kaerahelbepuder        | 250,00          | 397,00               | 46,80                 | 14,70            | 15,70            |
| Marjad                 | 50,00           | 24,20                | 3,90                  | 0,28             | 0,55             |
| Mahlajook              | 200,00          | 41,30                | 10,30                 | 0,00             | 0,25             |
| Pirn                   | 100,00          | 46,40                | 10,20                 | 0,00             | 0,30             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>508,90</b>        | <b>71,20</b>          | <b>14,98</b>     | <b>16,80</b>     |

## Teisipäev

| <b>Koolieine</b>         | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|--------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Hakklihakaste            | 120,00          | 238,00               | 4,06                  | 19,70            | 10,90            |
| Kartul, aurutatud        | 120,00          | 88,80                | 18,96                 | 0,12             | 2,29             |
| Kapsa-kurgisalat tilliga | 100,00          | 20,10                | 3,15                  | 0,01             | 0,98             |
| Piim                     | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Leib                     | 60,00           | 135,40               | 31,60                 | 0,60             | 3,00             |
| <b>Toidukord kokku</b>   |                 | <b>540,10</b>        | <b>63,07</b>          | <b>23,03</b>     | <b>20,47</b>     |

## Kolmapäev

| <b>Koolieine</b>                                 | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Einevõileib (Sepik, kurk, lehtsalat, juust, või) | 150,00          | 326,70               | 28,38                 | 15,07            | 16,94            |
| Tee  | 200,00          | 38,80                | 15,10                 | 0,00             | 0,10             |
| Õun  | 100,00          | 48,30                | 10,90                 | 0,00             | 0,00             |
| <b>Toidukord kokku</b>                           |                 | <b>413,80</b>        | <b>54,38</b>          | <b>15,07</b>     | <b>17,04</b>     |

## Neljapäev

| <b>Koolieine</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| <b>Volbripäev</b>      |                 |                      |                       |                  |                  |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>           | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>      |

## Reede

| <b>Koolieine</b>              | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Rabarberi-kohupiima purukook  | 100,00          | 246,00               | 24,50                 | 13,00            | 6,14             |
| Köögiviljalõigud              | 100,00          | 24,60                | 4,01                  | 0,10             | 0,88             |
| Tee                           | 200,00          | 38,80                | 15,10                 | 0,00             | 0,10             |
| <b>Toidukord kokku</b>        |                 | <b>309,40</b>        | <b>43,61</b>          | <b>13,10</b>     | <b>7,12</b>      |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |                 | <b>443,05</b>        | <b>58,07</b>          | <b>16,54</b>     | <b>15,36</b>     |

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.