

**Dussmann**

FOOD SERVICES

Koolilõuna 18.11-22.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	75,00	98,88	2,26	6,78	7,31
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	75,00	84,58	5,57	5,80	3,85
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kõrvits, röstitud	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	50,00	17,80	4,08	0,10	0,73
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	30,00	11,54	2,33	0,09	0,86
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pim	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	Kokku:		859,84	125,97	29,58	29,94

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljaga	175,00	188,39	17,12	12,42	5,18
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	175,00	163,85	18,03	9,78	3,97
	Mahl tarretis vanillikastmega (100/60) (L)	80,00	62,56	8,57	1,72	3,23
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	80,00	63,52	14,80	0,21	1,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		715,49	105,81	27,19	20,74

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss, seahakkliha (G, PT)	75,00	110,82	8,29	5,47	7,68
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT) (mahe)	75,00	75,25	12,52	2,15	2,78
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	50,00	25,48	4,79	0,70	0,79
	Porgand, tomat, porrulauk	30,00	7,83	1,85	0,07	0,30
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
	Kokku:		816,25	117,47	27,88	31,42

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	175,00	265,54	4,99	16,51	24,57
Taimetoit	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	175,00	161,79	22,51	5,68	7,34
	Õuna-rukkileivakreem (G)	80,00	126,64	29,85	0,33	1,99
	Mustikajogurt (L)	80,00	70,81	12,38	1,59	1,98
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pim	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	Kokku:		825,11	112,00	26,15	41,66

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakkliha	75,00	91,69	7,54	5,95	3,27
Taimetoit	Värskekapsa-lääsehautis (mahe)	75,00	99,30	15,40	2,62	5,09
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Juurseller, röstitud	50,00	17,49	4,88	0,06	0,81
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)	5,00	2,80	0,24	0,13	0,17
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	50,00	7,15	1,33	0,05	0,53
	Hiina kapsas, porgand (mahe), mais	30,00	13,11	2,85	0,18	0,51
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		821,24	129,49	24,52	#ДЕЛ/0!
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		807,59	118,15	27,07	#ДЕЛ/0!

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

Menüü kaloraaž on arvestatud gümnaasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam