

Koolilõuna 16.12-20.12.2024



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (segahakkliha, siga/veis)	75,00	75,97	4,09	4,89	4,42
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	75,00	50,58	5,58	2,55	2,23
	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)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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	0,15
	Kokku:		758,02	120,62	23,41	23,54

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaaga (G)	150,00	225,08	25,29	9,44	12,99
Taimetoit	Taimne hernesupp (G)	150,00	137,02	25,66	2,29	6,77
	Kirsitarretis (L)	100,00	133,10	24,51	3,05	2,18
	Puuviljasalat (õun, pim, apelsin, apelsinimahl)	100,00	43,60	9,49	0,04	0,55
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		731,06	125,03	16,84	27,87

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe koorekastmes (G, PT)	75,00	153,01	13,77	8,30	6,45
Taimetoit	Bataadi-kikerherne kotlett (G, PT)	50,00	62,92	2,18	2,30	6,01
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	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)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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
	Mandariin	50,00	21,80	5,21	0,05	0,45
	Kokku:		788,34	114,43	24,86	29,71

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	150,00	160,07	17,51	5,06	11,63
Taimetoit	Kõrvitsapüreesupp (L)	150,00	55,08	7,73	2,37	1,41
	Hapukoer, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Piparkook (G)	50,00	235,00	34,80	9,36	3,66
	Virsikujogurt (L)	100,00	88,38	15,35	1,91	2,62
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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	0,15
	Kokku:		762,26	115,94	23,73	25,75

Reede	JÕULULÕUNA	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniaga (PT)	75,00	179,25	0,99	11,22	18,47
Taimetoit	Porgandi-kaalika kotlett (G, PT)	75,00	169,89	11,24	10,05	5,52
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Ahjuköögiviljad	50,00	35,36	5,54	0,72	0,72
	Soe praeleemekaste (G, L)	50,00	45,70	2,16	3,60	0,98
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hapukapsas, hautatud	50,00	28,65	2,78	1,59	0,44
	Marineeritud kõrvits, porgand, peet, pohlad	30,00	17,07	3,54	0,08	0,22
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Vaarika-mündijook	50,00	11,00	2,75	0,00	0,00
	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:		896,15	103,62	36,00	38,01
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		787,17	115,93	24,97	28,97

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

PRIA KOOLIPILMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV