Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna 28.04-02.05.2025

#ЗНАЧ!

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	50,00	34,75	2,26	1,74	2,60
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)	50,00	53,67	4,80	3,23	1,67
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Peet, röstitud	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kaalika-porgandi-mangosalat	50,00	27,96	4,79	1,10	0,39
	Kapsas, paprika, roheline hernes	50,00	23,94	5,17	0,17	1,46
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitsed)	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Porgand (PRIA)	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		**561,80**	**91,90**	**16,34**	**18,60**

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Burgundia pada (G)	50,00	55,25	3,12	3,25	3,04
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	50,00	37,75	2,47	2,63	0,60
	Kartul, aurutatud	50,00	36,25	8,25	0,05	0,95
	Kuskuss, aurutatud (G)	50,00	64,08	13,58	0,34	1,97
	Miniporgandid, aurutatud	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	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
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	50,00	12,61	2,37	0,18	0,77
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitsed)	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		**558,23**	**85,35**	**18,70**	**16,53**

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp riisiga	100,00	78,00	6,93	3,38	4,41
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	100,00	37,28	5,91	0,85	0,93
	Marjakeeks (G, L, M)	50,00	9,59	19,20	9,59	2,75
	Mangokreem kookoshelvestega (L)	100,00	156,00	8,74	10,80	4,99
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitsed)	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Kapsas	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		**439,57**	**72,62**	**26,50**	**18,34**

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
Taimetoit						
	Volbripäev					
	Kokku:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Karulauguga kanakintsuliha (PT)	50,00	97,30	0,27	6,11	10,20
Taimetoit	Lillkapsas magushapus kastmes	100,00	46,50	6,40	1,60	1,18
	Kartulipuder (L)	50,00	38,27	7,92	0,31	1,18
	Riis, aurutatud (mahe)	50,00	64,33	14,33	0,13	1,25
	Rooskapsas, röstitud	100,00	59,00	3,36	1,60	5,40
	Koorene sinepikaste (G, L)	50,00	77,72	2,57	7,03	1,10
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa-kurgisalat	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
	Porgand, mais, redis	50,00	22,01	4,89	0,30	0,78
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitsed)	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		**656,39**	**78,70**	**25,90**	**27,79**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**554,00**	**82,14**	**21,86**	**20,31**

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid	
Allergeenide kohta küsi köögipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes I vanuserühma toiduenergia- ja toitainetevajadusest, järgides kehtivaid	
Tähised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	
PRIA toetusprogrammid	
PRIA koolipiima ning puu- ja köögivilja pakume iga päev	