Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna 05.05-09.05.2025

#ЗНАЧ!

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-karrikaste (L)	60,00	297,00	1,82	5,48	3,61
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	60,00	47,80	3,85	2,29	1,58
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Porgand, aurutatud	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	10,00	4,11	0,55	0,05	0,38
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	30,00	5,07	1,10	0,05	0,26
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitsed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		**908,31**	**104,42**	**22,14**	**22,08**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Borš sealihaga	125,00	87,40	5,75	5,25	3,43
Taimetoit	Peedipüreesupp tüümiani ja kikerhernestega	125,00	88,50	11,00	2,38	3,59
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	100,00	175,00	30,80	4,63	2,25
	Mango-jogurtikreem (L)	100,00	124,00	13,10	6,89	2,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		**714,27**	**104,35**	**24,28**	**19,13**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	50,00	85,90	3,09	5,10	6,49
Taimetoit	Porgandi-kõrvitsapikkpoiss (G, M, PT)	50,00	33,20	4,39	1,07	0,96
	Kartulipuder (L)	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe rõõsakoorekaste tilliga (G, L)	100,00	147,00	8,74	10,90	3,07
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	30,00	13,51	3,00	0,18	0,48
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		**678,69**	**84,38**	**28,99**	**23,37**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kanasupp	125,00	68,40	7,76	1,98	4,04
Taimetoit	Kuskussi-köögiviljasupp (G)	125,00	63,00	10,30	1,47	1,56
	Maisimannakreem mustsõstrakisselliga (L)	100,00	169,00	35,50	1,91	1,67
	Mustika panna cotta (L)	100,00	134,00	16,20	5,78	4,10
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		**635,02**	**111,61**	**13,37**	**17,35**
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	100,00	193,00	5,36	13,20	13,00
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, PT)	50,00	62,70	5,43	2,97	2,97
	Kartul, aurutatud (mahe)	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	10,00	12,79	1,40	0,69	0,26
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-piprajuuresalat	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	30,00	9,03	1,63	0,11	0,70
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		**753,13**	**94,95**	**30,61**	**29,58**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**737,88**	**99,94**	**23,88**	**22,30**

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid	
Allergeenide kohta küsi köögipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes II vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi	
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	