Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna 12.05-16.05.2025

#ЗНАЧ!

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	50,00	72,67	2,97	5,17	3,42
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	50,00	29,92	2,08	2,06	0,73
	Täisterapasta/pasta (G)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Riis, aurutatud (mahe)	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Peet, röstitud	80,00	48,67	10,01	0,90	1,35
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	26,94	4,51	1,08	0,39
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)	30,00	8,23	1,90	0,05	0,41
	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)	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
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		**531,93**	**78,21**	**19,91**	**15,03**

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	50,00	65,92	1,51	4,52	4,87
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	50,00	34,53	2,55	2,31	0,49
	Täisterapasta/pasta (G)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Kaalikas, röstitud	80,00	41,40	8,76	0,90	1,06
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat pirni ja Kreeka pähklitega	50,00	44,91	3,12	3,50	0,84
	Peet, porgand (mahe), valge redis	30,00	9,21	2,24	0,05	0,30
	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
	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 (PRIA)	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		**574,11**	**77,72**	**22,95**	**19,71**

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	100,00	75,04	4,66	3,97	4,76
Taimetoit	Seeneseljanka	100,00	43,68	6,87	1,10	1,14
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellipuding keedisega (L)	100,00	90,77	18,56	1,17	1,51
	Vanilli-kohupiimakreem (L)	100,00	163,00	13,80	9,55	4,72
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Porgand (PRIA)	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		**567,81**	**77,49**	**20,72**	**17,99**

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	50,00	64,45	1,69	2,42	9,25
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	50,00	39,81	5,86	1,62	1,12
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	50,00	64,08	13,58	0,34	1,97
	Riis, aurutatud	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Rooskapsas, röstitud	80,00	36,60	6,07	0,44	3,96
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Jogurtikaste murulaugu ja tilliga	30,00	12,16	1,60	0,15	1,14
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	50,00	23,24	4,77	0,62	0,30
	Hiina kapsas, tomat, mais	30,00	12,06	2,49	0,19	0,51
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		**592,24**	**85,74**	**18,86**	**26,62**

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha (PT)	50,00	83,10	0,56	3,55	12,00
Taimetoit	Rohelise herne pasta (G, L)	100,00	161,60	23,20	4,19	6,11
	Kartulipüree (L)	50,00	37,83	7,99	0,33	1,13
	Bulgur, keedetud (G)	50,00	58,40	12,45	0,38	1,94
	Pastinaak, röstitud	80,00	54,25	13,39	0,51	1,43
	Tomatikaste ürtidega	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Grillsalat (Hiina kapsas, tomat, kurk, punane sibul)	50,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	Salatisegu, roheline hernes, kapsas	30,00	12,30	2,41	0,12	0,91
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Apelsin	50,00	15,05	2,95	0,05	0,40
	Kokku:		**730,98**	**103,56**	**21,53**	**33,13**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**599,41**	**84,55**	**20,79**	**22,49**

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid	
Allergeenide kohta küsi köögipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes I 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	