Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna 19.05-23.05.2025

#ЗНАЧ!

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	60,00	78,46	3,33	5,81	3,34
Taimetoit	Läätseguljašš (L) (mahe)	60,00	79,44	10,60	2,75	3,90
	Täisterapasta/pasta (G)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Tatar, keedetud	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	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)	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
	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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		**641,83**	**94,57**	**22,14**	**22,77**

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	125,00	91,90	3,81	2,56	13,10
Taimetoit	Pasta-köögiviljasupp (G)	125,00	64,30	10,70	0,91	2,33
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Virsiku-kohupiimakreem (L)	100,00	160,00	14,50	9,26	4,47
	Marjatarretis vahukoorega (L)	100,00	133,10	24,51	3,05	2,18
	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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		**677,08**	**94,84**	**20,81**	**28,35**

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siga-veis) (G, PT)	50,00	82,40	5,76	3,11	7,70
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	80,00	112,22	22,39	1,52	4,30
	Kartulipuder (L)	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	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
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand, tomat, porrulauk	30,00	7,83	1,85	0,07	0,30
	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
	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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Apelsin	50,00	21,35	4,25	0,05	0,55
	Kokku:		**696,75**	**105,53**	**20,32**	**28,12**

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik kanalihaga (G)	125,00	55,98	9,06	0,43	4,44
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G) (mahe)	125,00	52,89	11,63	0,26	1,95
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Muffin vanillikastmega (G, M, L)	80,00	181,00	21,90	8,68	3,09
	Jogurtikreem tikri ja piparmündiga (L)	100,00	99,60	9,85	5,42	2,52
	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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		**613,20**	**92,98**	**19,81**	**18,42**

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis sealihaga (sealiha, kapsas, porgand, mugulsibul, till)	60,00	71,20	4,15	4,40	3,12
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	60,00	79,40	9,86	2,10	4,07
	Kartul, aurutatud	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00	80,60	16,30	0,43	2,48
	Ahjuköögiviljad	50,00	35,36	5,54	0,72	0,72
	Hapukurgi-jogurtikaste (L)	50,00	50,90	3,76	3,42	1,19
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-paprikasalat	50,00	19,20	2,40	0,60	0,40
	Peet, kaalikas, mais	30,00	16,35	3,69	0,17	0,58
	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
	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
	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 (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		**743,75**	**106,04**	**25,40**	**22,08**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**674,52**	**98,79**	**21,70**	**23,95**

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	