

**Dussmann**

FOOD SERVICES

Koolilõuna 11.11-15.11.2024

| | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|
| Esmaspäev | | | | | |
| Böfstrooganov (G, L) | 140,00 | 203,42 | 9,04 | 14,50 | 9,58 |
| Tatar, aurutatud | 70,00 | 56,42 | 11,88 | 0,35 | 2,08 |
| Riis, aurutatud | 70,00 | 110,39 | 18,81 | 3,32 | 1,59 |
| Peedi-piprajuuresalat | 100,00 | 58,39 | 10,35 | 1,67 | 1,54 |
| Kapsas, rohelised herned | 120,00 | 35,82 | 7,83 | 0,21 | 2,07 |
| Salatikaste | 5,00 | 32,19 | 0,10 | 3,53 | 0,01 |
| Seemnesegu | 5,00 | 30,58 | 0,65 | 2,67 | 1,28 |
| PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 50,00 | | | | |
| Rukkileiva- 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: | | 698,39 | 98,29 | 27,25 | 21,73 |
| Teisipäev | | | | | |
| Koorene kanasupp kollase karriga (L) | 250,00 | 233,48 | 19,80 | 11,66 | 13,22 |
| Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (130/30) (L) | 160,00 | 275,96 | 20,52 | 20,55 | 5,61 |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 123,10 | 26,15 | 1,00 | 3,58 |
| Kapsas, valge/punane (PRIA) | 100,00 | 30,24 | 7,44 | 0,10 | 1,20 |
| Kokku: | | 662,78 | 73,91 | 33,31 | 23,61 |
| Kolmapäev | | | | | |
| Kalapada värviliste köögiviljadega | 140,00 | 95,69 | 12,40 | 2,96 | 6,77 |
| Aurutatud kartul | 70,00 | 42,81 | 8,88 | 0,44 | 1,32 |
| Kuskuss, aurutatud (G) | 70,00 | 94,08 | 19,94 | 0,51 | 2,89 |
| Hiina kapsa-paparika-avokaadosalat | 100,00 | 24,40 | 3,16 | 1,08 | 1,20 |
| Kaalikas, redis | 120,00 | 30,13 | 7,40 | 0,27 | 0,76 |
| Salatikaste | 5,00 | 32,19 | 0,10 | 3,53 | 0,02 |
| Seemnesegu | 5,00 | 30,58 | 0,65 | 2,67 | 1,28 |
| PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 50,00 | | | | |
| Rukkileiva- 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: | | 512,96 | 90,61 | 12,46 | 18,10 |
| Neljapäev | | | | | |
| Värskekapsaborš sealihaga | 250,00 | 136,10 | 20,90 | 4,50 | 5,60 |
| Hapukoor R 10% (L) | 30,00 | 35,52 | 1,23 | 3,00 | 0,90 |

| | | | | | |
|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Kamadessert marjadega (G, L) | 160,00 | 304,00 | 39,80 | 11,50 | 7,57 |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 123,10 | 26,15 | 1,00 | 3,58 |
| Redis (PRIA) | 100,00 | 14,90 | 3,50 | 0,10 | 0,80 |
| Kokku: | | 613,62 | 91,58 | 20,10 | 18,45 |
| Reede | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Tomatine kalkuni-kartulivorm ürtidega | 250,00 | 220,66 | 23,42 | 9,13 | 13,95 |
| Külm jogurtikaste murulauguga (L) | 50,00 | 20,56 | 2,73 | 0,25 | 1,90 |
| Röstitud juurviljad | 150,00 | 73,58 | 10,44 | 3,95 | 1,05 |
| Kapsa-porgandisalat | 100,00 | 43,22 | 8,69 | 1,15 | 0,87 |
| Peet, hapukurk | 120,00 | 65,71 | 14,02 | 0,89 | 2,63 |
| Salatikaste | 5,00 | 32,19 | 0,10 | 3,53 | 0,02 |
| Seemnesegu | 5,00 | 30,58 | 0,65 | 2,67 | 1,28 |
| PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 50,00 | | | | |
| Rukkileiva- 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: | | 657,67 | 99,67 | 22,55 | 25,26 |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 629,08 | 90,81 | 23,14 | 21,43 |

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele