

**Dussmann**

FOOD SERVICES

Koolilõuna 18.11-22.11.2024

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud , g
Esmaspäev					
Sinepine sealihakaste (G, L)	140,00	184,57	4,22	12,65	13,64
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
Porgand, porrulauk	100,00	52,41	11,30	0,40	3,23
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
Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:		713,44	102,88	24,57	28,58
Teisipäev					
	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
Veiselihasupp kümne köögiviljadega					
Mahlatarretis vanillikastmega (100/60) (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
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:		532,26	71,25	22,29	18,24
Kolmapäev					
	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
PT)					
Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
Hiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
Peet, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
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:		651,77	92,39	23,79	23,63
Neljapäev					
	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)					

Õuna-rukkileivakreem piimaga (100/60) (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
Rukkileiva- 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:		555,47	88,65	14,12	23,21
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsahautis kanahakklihaga	140,00	171,15	14,07	11,10	6,10
Kartul, aurutatud	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
Valge redis, uba (keedetud)	100,00	45,85	9,72	0,70	1,76
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
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:		686,99	110,25	22,45	20,41
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		627,99	93,08	21,44	22,81

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele