




**Dussmann**  
FOOD SERVICES

## Koolilõuna 25.11-29.11.2024

Esmaspäev /KADRIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
					
<b>Ahjukana röstitud köögiviljadega</b>	140,00	112,06	10,73	5,53	6,69
<b>Kartuli-tangu tamp</b>	70,00	81,98	14,16	2,36	1,67
Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
<b>Hapukapsa-porgandisalat</b>	100,00	23,28	5,72	0,20	0,78
Peet, hernes	100,00	46,60	10,60	0,30	2,20
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				
<b>Käsitöö leivalimonaad</b>	100,00	26,22	6,53	0,00	0,30
<b>Karask</b>	50,00	157,18	21,57	6,50	4,50
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
<b>Kokku:</b>		<b>768,28</b>	<b>122,22</b>	<b>25,11</b>	<b>24,36</b>
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kodune seljanka	250,00	187,56	13,68	9,92	11,91
Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Marja mannavahut piimaga (100/60) (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
Rukkileiva- 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
<b>Kokku:</b>		<b>500,56</b>	<b>73,26</b>	<b>15,80</b>	<b>20,70</b>
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Paneeritud ahjukala (G, PT)	50,00	96,83	5,24	4,20	9,72
Kartuli-bataadipüree (L)	70,00	84,71	14,71	2,60	1,35
Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
Soe valgekaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
Kolme kapsasalat ürdiõliga	100,00	54,57	6,41	2,95	1,92
Kaalilas, läätsed	100,00	106,71	21,96	2,16	6,32
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

<b>Kokku:</b>		<b>805,41</b>	<b>115,68</b>	<b>30,33</b>	<b>29,51</b>
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kana-nuudlisupp (G)	250,00	296,51	38,03	9,26	16,66
Karamellipuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	135,96	28,01	1,87	2,44
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
<b>Kokku:</b>		<b>585,81</b>	<b>99,63</b>	<b>12,23</b>	<b>23,87</b>
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Riisiroog porgandi ja veisehakklihaga	250,00	350,16	48,88	11,54	14,42
Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
Ahjuköögiviljad	70,00	62,05	10,45	2,41	1,01
Hiina kapsa salat roheliste hernestega	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
Marineeritud punane sibul, edamame uba	100,00	51,05	6,66	1,88	3,08
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
Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>786,89</b>	<b>117,54</b>	<b>26,00</b>	<b>28,15</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>689,39</b>	<b>105,67</b>	<b>21,89</b>	<b>25,32</b>

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele