

**Dussmann**

FOOD SERVICES

Koolilõuna 04.11-08.11.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Bolognese kaste	140,00	139,54	7,52	8,98	8,12
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
Porgandi-ananassisalat	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
Roheline hernes, kapsas	120,00	52,84	11,86	0,29	2,72
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:		694,03	110,62	22,27	22,14
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,86	18,77	8,45	7,54
Riisivaht õuna-astelpaju kisselliga (L)	160,00	244,08	29,60	12,95	2,64
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:		575,44	83,01	22,60	14,35
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kurzeme strooganov (G, L)	140,00	154,91	5,21	11,84	7,25
Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
Kinoa, keedetud	70,00	73,81	13,59	1,33	2,72
Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
Porgand, mais	120,00	50,97	12,28	0,45	1,51
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
Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
Kokku:		569,36	79,72	21,40	19,77
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega	250,00	184,80	14,99	9,54	10,96
Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160,00	198,09	29,17	6,94	5,55

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:		571,75	78,97	20,58	22,18
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	250,00	450,70	73,10	8,71	23,13
Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
Aurutatud köögiviljad	100,00	42,19	8,94	0,40	2,76
Hiina kapsa salat virsikuga	100,00	31,26	6,64	0,20	1,40
Jääsalat, redis	120,00	21,27	4,83	0,17	0,92
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:		838,26	136,37	21,48	34,52
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		649,76	97,74	21,67	22,59

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele