

**Dusmann**

FOOD SERVICES

Koolilõuna 13.01-17.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kursemeestrooganov (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, marineeritud kurk	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		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp köögiviljadega (L)	250,00	164,00	12,20	5,30	14,90
	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
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		621,34	85,59	17,90	27,25
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	140,00	95,69	12,40	2,96	6,77
	Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Hiiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20
	Porgand, kaalikas	120,00	30,13	7,40	0,27	0,76
	Salatikaste	15,00	96,57	0,29	10,59	0,05
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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:		647,07	94,25	24,22	21,13
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	250,00	188,00	11,70	9,92	11,90
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellipuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	143,77	30,17	1,82	2,43
	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:		505,29	72,75	15,84	19,60
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kalkunivorm ürtidega	250,00	290,66	33,42	13,13	14,95
	Külm jogurti-kodujuustukaste murulauguga (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	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:		654,10	99,23	22,61	25,21
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		625,24	90,02	21,56	22,98

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele