



Dusmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna 27.01-31.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	172,70	9,66	10,42	10,16
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kapsa-porrulaugusalat	100,00	49,50	7,62	2,12	1,26
	Porgand, roheline hernes	100,00	21,48	9,40	0,30	2,00
	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:		654,14	103,90	21,33	24,34
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem maasikakisselliga (L)	160,00	220,00	25,50	10,30	6,16
	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
	Kokku:		595,25	80,90	22,70	17,55
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalakaste Prantsuse ürtidega	140,00	73,00	5,32	2,57	6,27
	Ahjukartulid	70,00	101,00	16,30	2,91	1,99
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	125,00	68,25	13,45	0,55	5,28
	Peet, mais	100,00	53,22	11,40	0,70	2,12
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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:		694,19	104,85	23,27	23,97
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Marja manna vaht piimaga (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
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		471,09	74,58	11,63	19,09
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog porgandi ja hakklihaga	250,00	390,09	52,40	13,50	15,40
	Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	125,00	68,20	8,03	3,70	2,40
	Marineeritud punane sibul, valged oad	125,00	58,50	8,10	1,85	3,88
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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:		852,02	118,53	32,35	29,02
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		653,34	96,55	22,26	22,79

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele