



Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna 04.11-08.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	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
	Peet, 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
Lõunasöök	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
Lõunasöök	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
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, mais, kaalikas	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:		551,97	78,01	20,42	19,14
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	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
Lõunasöök	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
	Kikerhernes, hapukurk, 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:		646,29	97,40	21,47	22,46

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Koolilõuna 11.11-15.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (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, kurk, rohelised herned	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	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	250,00	233,48	19,80	11,66	13,22
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (130/30) (L)	160,00	275,96	20,52	20,55	5,61
	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:		662,78	73,91	33,31	23,61
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalapada värviliste köögiviljadega	140,00	95,69	12,40	2,96	6,77
	Kartul, aurutatud	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Hiiina kapsa-paprikasalat	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20
	Porgand, kaalikas, redis	120,00	30,13	7,40	0,27	0,76
	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:		544,10	98,56	12,12	18,72
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	136,10	20,90	4,50	5,60
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	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
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		613,62	91,58	20,10	18,45
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-kartulivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Röstitud juurviljad	150,00	73,58	10,44	3,95	1,05
	Kapsa-porgandisalat	100,00	43,22	8,69	1,15	0,87
	Peet, mais, 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:		657,67	99,67	22,55	25,26
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		635,31	92,40	23,07	21,55

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

**Koolilõuna 18.11-22.11.2024**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	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, roheline hernes, 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		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
	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		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT)	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
	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, roheline sibul, 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		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
	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
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	140,00	171,15	14,07	11,10	6,10
	Kartul, aurutatud	200,00	147,90	33,66	0,20	3,88
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, 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:		671,23	108,07	22,07	19,59
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			624,84	92,65	21,36	22,65

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Koolilõuna 25.11-29.11.2024



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		KADRIPÄEV				
		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukana röstitud köögiviljadega	140,00	112,06	10,73	5,53	6,69
	Kartuli-tangu tamp	70,00	81,98	14,16	2,36	1,67
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Hapukapsa-porgandisalat	100,00	23,28	5,72	0,20	0,78
	Peet, hernes, redis	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				
	Käsitöö leivalimonaad	100,00	26,22	6,53	0,00	0,30
	Karask	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
	Kokku:		768,28	122,22	25,11	24,36
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	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
	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		517,77	78,18	15,88	19,92
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala (G, PT)	50,00	96,83	5,24	4,20	9,72
	Kartul, aurutatud	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	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
	Porgand, läätсед, mais	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
	Kokku:		794,65	117,79	27,83	30,10
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	296,51	38,03	9,26	16,66
	Marja manna vaht 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
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		568,60	94,71	12,14	24,65
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	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
	Ahjuköögiljad	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
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, 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
	Kokku:		786,89	117,54	26,00	28,15
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			687,24	106,09	21,39	25,43

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele