

**Dusmann**

FOOD SERVICES

**Koolilõuna 27.01-31.01.2025**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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, paprika, 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
	<b>Kokku:</b>		<b>654,14</b>	<b>103,90</b>	<b>21,33</b>	<b>24,34</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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>595,25</b>	<b>80,90</b>	<b>22,70</b>	<b>17,55</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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, redis	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
	<b>Kokku:</b>		<b>694,19</b>	<b>104,85</b>	<b>23,27</b>	<b>23,97</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Marja mannavahat piimaga (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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>471,09</b>	<b>74,58</b>	<b>11,63</b>	<b>19,09</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Riisiroog porgandi ja veisehakklihaga	250,00	350,00	45,40	11,50	14,40
	Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	125,00	68,20	8,03	3,70	2,40
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, edamame uba	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
	<b>Kokku:</b>		<b>856,26</b>	<b>118,99</b>	<b>32,07</b>	<b>28,74</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>654,19</b>	<b>96,64</b>	<b>22,20</b>	<b>22,74</b>

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele