

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
	Kartulipüree	125.00	146.40	25.29	4.21	2.99
	Tatar, aurutataud	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	Miniporgandid, aurutatud	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Hapukapsasalat	100.00	23.28	5.72	0.20	0.78
	Peet, hernes, redis	100.00	46.60	10.60	0.30	2.20
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00				
	Käsitöö leivalimonaad	50.00	13.11	3.27	0.00	0.30
	Tee, suhkruta	200.00	0.80	0.00	0.00	0.20
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Karask	40.00	125.74	17.26	5.20	3.60
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		865.39	143.59	25.95	27.48

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Teisipäev						
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140.00	132.84	10.09	7.68	2.38
	Kartul, aurutatud	125.00	90.63	20.63	0.13	2.38
	Tatar, aurutataud	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	Aedoad (keedetud), küüslauguga, praetud, õliga	100.00	46.22	6.70	2.10	1.73
	Soe valge kaste (G, L)	100.00	118.25	8.15	7.89	3.75
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	100.00	36.75	8.92	0.30	1.10
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	100.00	24.48	4.64	0.34	1.47
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00				
	Tee, suhkruta	180.00	0.72	0.00	0.00	0.18
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60.00	147.72	31.38	1.20	4.29
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		831.40	125.03	28.95	24.12

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga (G)	350.00	415.11	53.25	12.97	23.32
	Maasika panna cotta (L)	160.00	218.23	25.78	9.99	6.45
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00				
	Tee, suhkruta	200.00	0.80	0.00	0.00	0.20
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	60.00	147.72	31.38	1.20	4.29
	Arbuus	100.00	33.48	7.34	0.30	0.50
	Kokku:		815.34	117.74	24.46	34.76

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	50.00	77.15	0.43	4.05	9.85
	Lillkapsa-kartulipuder	125.00	83.99	15.41	2.28	2.72
	Kuskuss, keedetud	125.00	160.19	33.95	0.86	4.92
	Pastinaak, röstitud	100.00	64.40	15.90	0.60	1.70
	Soe karrikaste (G, L)	100.00	91.89	6.02	6.41	2.67
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Porgandi-ananassisalat, õliga	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Nuikapsas, kikerhersed, punane redis	100.00	61.49	12.32	1.12	3.25
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00				
	Tee, suhkruta	200.00	0.80	0.00	0.00	0.20
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	60.00	147.72	31.38	1.20	4.29
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		874.08	138.90	26.74	33.00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff porgandi ja lihaga	350.00	598.49	76.05	23.59	25.17
	Ahjuköögiviljad	50.00	44.32	7.46	1.72	0.72
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	50.00	63.95	7.02	3.43	1.28
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Peedi-piprajuuresalat (L)	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	100.00	29.60	5.42	0.36	2.24
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00				
	Tee, suhkruta	200.00	0.80	0.00	0.00	0.20
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30

	Kokku:	1002.46	135.31	40.06	36.42
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:	877.73	132.12	29.23	31.16

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

Menüü kaloraaž on arvestatud gümnaasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam