Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna 08.04-12.04.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	150,00	252,34	16,89	18,11	10,55
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
	Kapsasalat kurgiga	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
	Porgand, hernes, porrulauk	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**893,66**	**123,37**	**32,56**	**31,08**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kanaliha tükid koorekastmes (L, G)	150,00	169,50	15,34	11,14	10,24
	Riis, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,31	3,70
	Kartulipüree (L)	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
	Kapsa salat paprika ja tilliga	50,00	15,20	2,45	0,13	0,61
	Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**740,80**	**112,03**	**24,75**	**25,07**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kalasupp	350,00	444,50	46,20	10,78	14,35
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Pannkook moosiga (G, L)	160,00	219,20	24,00	11,31	5,34
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		**828,20**	**99,42**	**25,27**	**25,09**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Hakklihapall riisiga	75,00	152,25	6,24	6,71	20,55
	Koorekaste (L, G)	50,00	23,90	6,45	1,12	0,41
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	Riis, keedetud (G)	125,00	152,50	29,38	0,99	5,08
	Porgandisalat	50,00	22,65	2,97	0,77	0,29
	Peakapsas, pastinaak, mais	50,00	27,75	1,74	1,14	2,02
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		**815,40**	**115,69**	**22,57**	**43,01**
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Raguu sealiha ja köögiviljadega (G)	150,00	225,00	18,88	14,55	14,23
	Kartulipüree (L)	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Riis, keedetud (G)	125,00	152,50	29,38	0,99	5,08
	Hiina kapsa-avokaado-tomatisalat	50,00	22,60	1,20	1,49	0,74
	Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	200,00	149,80	34,60	0,16	1,06
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**932,09**	**147,01**	**28,09**	**30,73**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**842,03**	**119,50**	**26,65**	**31,00**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

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