



Dussmann
FOOD SERVICES

Kooli menüü 20.01-24.01.2025

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev					
Hommikusöök					
Kolmeviljapuder (G, L)	250,00	357,00	47,10	10,60	14,10
Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28
Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Suhkur	5,00	19,96	5,00	0,00	0,00
Hommikusöök kokku:		559,24	73,93	18,48	18,57
Lõunasöök					
Maksakaste (G, L)	140,00	139,00	7,94	7,82	8,68
Tatlar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
Riis, aurutatud	80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
Kapsa-kurkisellet tiliiga	120,00	24,14	5,71	0,07	1,18
Porgand, roheline hernes, porrulauk	120,00	62,89	13,56	0,48	3,88
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
PRIA Pimatooteid (pim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Lõunasöök kokku:		704,34	101,71	23,32	25,42
Õhtuode					
Gullaš-supp kikerhermesega	200,00	173,00	17,10	7,52	5,20
Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
Puuviljasmuuti (L)	250,00	148,75	24,73	3,08	3,50
Õhtuode kokku:		446,75	62,93	12,10	14,00
Kokku:		1710,33	238,56	53,90	57,99
Teisipäev					
Hommikusöök					
Krõbe marjamüsi (G)	50,00	206,00	31,35	5,90	4,75
Maitsestatamata jogurt (L) (PRIA)	200,00	114,20	9,60	5,40	6,80
Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28
Hommikusöök kokku:		451,40	50,09	19,18	15,83
Lõunasöök					
Veiselhasupp köögiviljadega	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
Mahlatarretis vanillikastmega (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
PRIA Pimatooteid (pim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Lõunasöök kokku:		572,86	75,79	23,27	19,39
Õhtuode					
Makaronid juustuga (G, L)	200,00	237,33	28,13	9,65	8,44
Tomatkast	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
Õunamah	250,00	103,25	25,75	0,00	0,00
Õhtuode kokku:		544,58	84,28	15,37	13,83
Kokku:		1568,84	210,16	57,83	49,05
Kolmapäev					
Hommikusöök					
Maisinnapuder (G, L)	250,00	224,00	33,90	6,25	7,43
Toormoos	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29
Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28
Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Suhkur	5,00	19,96	5,00	0,00	0,00
Hommikusöök kokku:		400,96	53,14	14,28	12,10
Lõunasöök					
Kartuli-kaikunivorm ürtidega	250,00	220,06	23,42	9,13	13,95
Aedoad, aurutatud	100,00	30,40	7,26	0,10	1,84
Külm jogurtkaste munulauguga (L)	100,00	41,12	5,46	0,50	3,80
Kapsa-porgandisalat	120,00	51,86	10,43	1,38	1,04
Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,88	2,63
Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
PRIA Pimatooteid (pim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Pim (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Lõunasöök kokku:		721,19	99,69	26,09	31,33
Õhtuode					
Pima-risipupp (L)	200,00	178,60	20,80	7,66	6,48
Võsepik sinij ja kurgid	70,00	187,00	14,10	11,70	4,23
Õun	200,00	96,20	21,50	0,00	0,00
Õhtuode kokku:		461,80	56,40	19,36	10,71
Kokku:		1583,95	209,53	59,73	64,16
Neljapäev					
Hommikusöök					
Hirshelbepuder (L)	250,00	337,50	49,50	10,20	10,73
Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	15,00	65,60	4,57	3,94	2,14
Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Suhkur	5,00	19,96	5,00	0,00	0,00
Hommikusöök kokku:		474,14	71,76	14,14	13,06
Lõunasöök					
Selge lõhesupp spinati ja keedumunaga	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
PRIA Pimatooteid (pim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	6,90	0,20	0,50
Lõunasöök kokku:		570,37	85,69	15,00	24,45
Õhtuode					
Tatar kanalaha ja tomatitega	200,00	210,67	22,67	7,27	11,64
Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
Keefir (PRIA) (L)	250,00	137,50	11,15	6,35	8,95
Õhtuode kokku:		541,69	57,55	21,27	25,99
Kokku:		1586,20	215,00	50,41	63,50
Reede					
Hommikusöök					
Rukkileibepuder (G)	250,00	305,00	35,50	11,65	11,78
Marjad	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33
Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	15,00	65,60	4,57	3,94	2,14
Kakaopook, suhkruta (L)	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00
Hommikusöök kokku:		476,07	53,38	19,06	18,24
Lõunasöök					
Värskekapsahautis hakklihaga	140,00	171,15	14,07	11,10	6,10
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Riis, aurutatud	80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
Peedi-küüslaugusalat	120,00	40,13	9,22	0,19	1,64
Valge redis, mais, uba (keedetud)	120,00	44,02	9,34	0,67	1,69
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
PRIA Pimatooteid (pim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Pim (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Lõunasöök kokku:		733,52	107,50	26,61	20,94
Õhtuode					
Kaneelsaiake (G, L, PT)	100,00	404,00	50,80	19,00	5,90
Köögiviljalõigud	200,00	49,20	8,02	0,20	0,18
Pim, R 2,5% (L)	250,00	144,50	13,25	6,50	8,25
Õhtuode kokku:		597,70	72,07	25,70	14,33
Kokku:		1807,29	232,95	71,38	53,51
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:					
Hommikusöök		472,36	60,46	17,03	15,56
Lõunasöök		660,46	94,07	22,86	24,31
Õhtuode		518,50	66,71	18,76	15,77

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoiteid.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõigipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV