

Kooli menüü 03.03-07.03.2025

Dussmann
 FOOD SERVICES

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev					
Hommikusöök					
Neiljaviljahelbepuder nisukiidega (G, L)	250,00	405,00	50,50	13,30	10,93
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:	607,24	77,33	21,18	15,40
Lõunasöök					
Kodune sealihaqulašš (G, L)	140,00	146,24	6,60	10,18	7,37
Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
Taisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
Porrandi-virsikusalat	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06
Kapsas, mais, šampinjoniid peterselliga	120,00	62,76	8,38	1,16	3,35
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
PRIA Piimatooted (piim, 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:	743,71	105,36	24,59	25,04
Õhtuode					
Einestõuleib (L)	100,00	220,00	19,10	10,20	11,40
Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Mahlajook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Õhtuode kokku:	375,60	56,40	10,40	12,20
	Kokku:	1726,55	239,09	56,17	52,64
Teisipäev					
Hommikusöök					
Tatrapuder	250,00	201,50	37,75	1,25	7,45
Hapukoore, R 20% (L)	30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
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:	420,06	53,03	15,58	12,82
Lõunasöök					
Hernesupp sealiha (G, L)	250,00	375,00	31,30	15,70	21,60
Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	279,00	21,40	19,20	4,56
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Porrand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Lõunasöök kokku:	832,60	86,89	36,99	31,68
Õhtuode					
Kaiboikartulid Parmesani juustuga	150,00	185,00	28,90	3,91	6,80
Hapukoorekaste ürtide ja küüslauuga (L)	50,00	69,40	2,13	6,01	1,67
Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
Õunamahl	200,00	82,60	20,60	0,00	0,50
	Õhtuode kokku:	462,00	72,73	11,42	14,27
	Kokku:	1714,66	212,65	63,99	58,77
Kolmapäev					
Hommikusöök					
Mannapuder (G, L)	250,00	370,00	54,00	10,98	12,75
Toomoo	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:	546,96	73,24	19,01	17,42
Lõunasöök					
Ahjukana röstitud köögiviljadega	140,00	112,00	7,09	5,53	6,69
Muljipuder (G)	80,00	93,70	16,18	2,70	1,91
Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
Kodujuust PRIA (L)	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99
Hiinakapsa-kurgisalat tilliga	120,00	30,72	1,72	1,87	1,19
Peet, kaalikas, lillkapsas	120,00	43,92	7,63	0,20	1,88
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Pirm (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:	624,52	85,32	20,02	24,69
Õhtuode					
Riisi-kalasalat (L)	150,00	143,00	22,90	2,42	6,72
Võileib tomatiga (G, L)	80,00	177,00	23,20	7,05	3,25
Mahlajook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Õhtuode kokku:	408,00	68,10	9,47	9,97
	Kokku:	1579,48	226,66	48,49	52,09
Neljapäev					
Hommikusöök					
Hirsihelbepuder (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					
Värskekapsaborš sealiha (G, L)	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
Hapukoore, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Jogurti-küpsisedessert marjakastmega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Lõunasöök kokku:	695,62	83,62	30,39	18,61
Õhtuode					
Kana-riisiroog	150,00	234,00	24,40	9,99	10,60
Hapukoore-murulaugukaste (L)	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Keefir (PRIA) (L)	200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
	Õhtuode kokku:	518,60	58,98	20,23	22,40
	Kokku:	1688,36	214,36	64,76	54,07
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
Kakaoojook, 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					
Kalapasta (G, L)	250,00	440,70	67,35	12,67	16,96
Ahuköögiljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
Kapsa-redisesalat	120,00	32,64	5,20	0,12	1,34
Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	120,00	67,44	9,66	0,52	3,48
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
PRIA Piimatooted (piim, 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
	Koolilõuna kokku:	932,33	144,94	25,82	30,46
Õhtuode					
Kakaokeeks (G, L)	150,00	630,00	66,45	35,55	9,87
Pim, R 2,5% (L)	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
	Õhtuode kokku:	745,60	77,05	40,75	16,47
	Kokku:	2154,00	275,37	85,63	65,18
NÄDALA KESKMINE KOKKU:					
Hommikusöök		504,89	65,75	17,79	15,39
Lõunasöök		765,76	101,23	27,56	26,10
Õhtuode		501,96	66,65	18,45	15,06

Taimetoitu võib sisaldada muna- ja piimatooted.
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt
 Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode
 Menüü kaloraar on arvestatud II vanuseastmele
 PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPILIMA PAKUME IGA PÄEV