

Kooli menüü 06.01-10.01.2025



Dussmann
FOOD SERVICES

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------------------------------|--|---|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Hommikusöök | Neljaviiljabelbepuder nisukliidega (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 | Chilli con carne (mahedamaiteline tšilli) | 140,00 | 134,13 | 11,30 | 7,89 |
| Riis, aurutatud | | 80,00 | 98,40 | 21,84 | 0,20 | 1,90 |
| Täisterapasta/pasta (G) | | 80,00 | 137,25 | 28,53 | 1,08 | 4,54 |
| Porgandi-virsikusalat | | 120,00 | 76,08 | 8,36 | 3,77 | 1,06 |
| Kapsas, mais, oliivid | | 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: | | | 765,53 | 118,32 | 22,10 | 22,65 |
| Koolieine | Värskekapsasupp, lihata | 200,00 | 151,00 | 13,30 | 7,29 | 4,53 |
| | Sepik (G) | 50,00 | 125,00 | 21,10 | 1,50 | 5,30 |
| | Smuuti maasikate ja kaerahelvestega (G, L) | 200,00 | 230,00 | 34,70 | 5,07 | 8,33 |
| | Koolieine kokku: | | 506,00 | 69,10 | 13,86 | 18,16 |
| Kokku: | | 1878,77 | 264,75 | 57,14 | 56,21 | |
| Teispäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Hommikusöök | Tatrapuder | 250,00 | 201,50 | 37,75 | 1,25 | 7,45 |
| | Hapukoor, 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 | Kana-nuudlisupp (G) | 250,00 | 199,00 | 17,90 | 8,75 | 11,10 |
| | Astelpaju-mannavaht (G) | 160,00 | 196,00 | 40,00 | 2,05 | 2,95 |
| | 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 |
| | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| | Lõunasöök kokku: | | 573,60 | 92,09 | 12,89 | 19,57 |
| Koolieine | Kauboikartulid juustuga | 150,00 | 185,00 | 28,90 | 3,91 | 6,80 |
| | Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L) | 50,00 | 69,40 | 2,13 | 6,01 | 1,67 |
| | Sepik (G) | 50,00 | 125,00 | 21,10 | 1,50 | 5,30 |
| | Õunamahlat | 200,00 | 82,60 | 20,60 | 0,00 | 0,50 |
| | Koolieine kokku: | | 462,00 | 72,73 | 11,42 | 14,27 |
| Kokku: | | 1455,66 | 217,85 | 39,89 | 46,66 | |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Hommikusöök | Mannapuder (G, L) | 250,00 | 370,00 | 54,00 | 10,98 | 12,75 |
| | 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: | | 546,96 | 73,24 | 19,01 | 17,42 |
| Lõunasöök | Kodune veiseguljašš (G, L) | 140,00 | 146,24 | 6,60 | 10,18 | 7,37 |
| | Kartulipuder (L) | 80,00 | 61,23 | 12,68 | 0,49 | 1,89 |
| | 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 |
| | Hiina kapsa-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 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 39,98 | 11,94 | 0,00 | 0,30 |
| | Lõunasöök kokku: | | 626,29 | 81,33 | 22,46 | 25,35 |
| Koolieine | Riisi-makrasalat (L) | 150,00 | 143,00 | 22,90 | 2,42 | 6,72 |
| | Seemneleib (G) | 80,00 | 237,60 | 31,20 | 7,84 | 6,80 |
| | Mahlajook | 200,00 | 88,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Koolieine kokku: | | 468,60 | 76,10 | 10,26 | 13,52 |
| Kokku: | | 1641,85 | 230,67 | 51,73 | 56,29 | |

| | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|--------------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| 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 | Hapukapsasupp sealihaga | 250,00 | 206,00 | 15,90 | 11,60 | 8,35 |
| | Hapukoor, R 10% (L) | 30,00 | 35,52 | 1,23 | 3,00 | 0,90 |
| | Jogurti-küpsisedessert marjadega (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: | | 726,62 | 88,02 | 31,49 | 20,11 | |
| Koolieine | 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 |
| | Sepik võiga (G, L) | 50,00 | 164,00 | 17,80 | 8,03 | 3,80 |
| | Keefir (PRIA) (L) | 200,00 | 110,00 | 8,90 | 5,08 | 7,16 |
| | Koolieine kokku: | | 564,60 | 53,53 | 27,66 | 23,00 |
| | Kokku: | | 1765,36 | 213,31 | 73,29 | 56,17 |
| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Hommikusöök | Rukkihelbepuder (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 |
| | Kakaojook, 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 |
| | Ahjuköögiviljad | 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, 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 |
| Koolieine | Einevõileib (G, 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 |
| | Koolieine kokku: | | 375,60 | 56,40 | 10,40 | 12,20 |
| Kokku: | | | 1784,00 | 254,72 | 55,28 | 60,91 |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | Hommikusöök | 504,89 | 65,75 | 17,79 | 15,39 |
| Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid. | | Lõunasöök | 724,87 | 104,94 | 22,95 | 23,63 |
| Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt | | Koolieine | 475,36 | 65,57 | 14,72 | 16,23 |