

## XL koolilõuna menüü 03.02-07.02.25

**Dussmann**

FOOD SERVICES

| Teisipäev                          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Risotto hakklihaga                 | 200,00   | 520,20        | 9,73           | 11,52        | 10,43        |
| Külm kaste                         | 100,00   | 188,56        | 43,56          | 0,25         | 4,89         |
| Kapsa- ürdisalat                   | 100,00   | 45,30         | 8,64           | 1,54         | 0,58         |
| Salatikaste                        | 5,00     | 35,25         | 0,03           | 3,90         | 0,01         |
| Seemnesegu                         | 10,00    | 61,10         | 1,42           | 5,36         | 2,42         |
| PRIA Piimatooted (piim, keefir )   | 100,00   |               |                |              |              |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 50,00    | 115,00        | 24,60          | 0,83         | 3,94         |
| <b>Toidukord kokku</b>             |          | <b>965,41</b> | <b>87,98</b>   | <b>23,40</b> | <b>22,27</b> |

| Neljapäev                          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Guljass                            | 150,00   | 179,14        | 9,73           | 11,52        | 10,43        |
| Täisterapasta/pasta                | 200,00   | 450,00        | 85,76          | 3,52         | 16,60        |
| Kapsasalat paprikaga               | 100,00   | 19,36         | 4,02           | 0,18         | 1,10         |
| 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 )        | 100,00   |               |                |              |              |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 50,00    | 115,00        | 24,60          | 0,83         | 3,94         |
| <b>Toidukord kokku</b>             |          | <b>859,85</b> | <b>125,56</b>  | <b>25,31</b> | <b>34,50</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>      |          | <b>912,63</b> | <b>106,77</b>  | <b>24,36</b> | <b>28,38</b> |

## XL koolilõuna menüü 10.02-14.02.25

| Teisipäev                          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Hakklihakaste                      | 150,00   | 214,50        | 19,41          | 10,80        | 19,18        |
| Täisterapasta/pasta                | 200,00   | 450,00        | 85,76          | 3,52         | 16,60        |
| Porgandisalat                      | 100,00   | 19,36         | 4,02           | 0,18         | 1,10         |
| 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 )        | 100,00   |               |                |              |              |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 50,00    | 115,00        | 24,60          | 0,83         | 3,94         |
| <b>Toidukord kokku</b>             |          | <b>895,21</b> | <b>135,24</b>  | <b>24,59</b> | <b>43,25</b> |

| Neljapäev                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Köögiviljahautis sealihaga | 150,00   | 222,00        | 11,73          | 7,52      | 10,43     |
| Kartul                     | 200,00   | 188,56        | 43,56          | 0,25      | 4,89      |
| Salatikaste                | 5,00     | 35,25         | 0,03           | 3,90      | 0,01      |

|                                    |        |               |               |              |              |
|------------------------------------|--------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Seemnesegu                         | 10,00  | 61,10         | 1,42          | 5,36         | 2,42         |
| PRIA Piimatooted (piim, keefir )   | 100,00 |               |               |              |              |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 50,00  | 115,00        | 24,60         | 0,83         | 3,94         |
| Toidukord kokku                    |        | <b>621,91</b> | <b>81,34</b>  | <b>17,86</b> | <b>21,69</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>      |        | <b>758,56</b> | <b>108,29</b> | <b>21,23</b> | <b>32,47</b> |

## XL koolilõuna menüü 17.02-21.02.25

| Teisipäev                          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Pilaff hakklihaga                  | 200,00   | 520,20        | 9,73           | 11,52        | 10,43        |
| Külm kaste                         | 100,00   | 188,56        | 43,56          | 0,25         | 4,89         |
| Kapsasalat                         | 100,00   | 45,30         | 8,64           | 1,54         | 0,58         |
| Salatikaste                        | 5,00     | 35,25         | 0,03           | 3,90         | 0,01         |
| Seemnesegu                         | 10,00    | 61,10         | 1,42           | 5,36         | 2,42         |
| PRIA Piimatooted (piim, keefir )   | 100,00   |               |                |              |              |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 50,00    | 115,00        | 24,60          | 0,83         | 3,94         |
| Toidukord kokku                    |          | <b>965,41</b> | <b>87,98</b>   | <b>23,40</b> | <b>22,27</b> |

| Neljapäev                          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Sealihakaste                       | 150,00   | 179,14        | 9,73           | 11,52        | 10,43        |
| Kartul, aurutatud                  | 200,00   | 188,56        | 43,56          | 0,25         | 4,89         |
| Kapsa- tillisalat                  | 100,00   | 19,36         | 4,02           | 0,18         | 1,10         |
| 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 )        | 100,00   |               |                |              |              |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 50,00    | 115,00        | 24,60          | 0,83         | 3,94         |
| Toidukord kokku                    |          | <b>598,41</b> | <b>83,36</b>   | <b>22,04</b> | <b>22,79</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>      |          | <b>781,91</b> | <b>85,67</b>   | <b>22,72</b> | <b>22,53</b> |

## XL koolilõuna menüü 03.03-07.03.25

| Teisipäev                        | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Risotto hakklihaga               | 200,00   | 520,20        | 9,73           | 11,52     | 10,43     |
| Külm kaste                       | 100,00   | 188,56        | 43,56          | 0,25      | 4,89      |
| Kapsa- ürdisalat                 | 100,00   | 45,30         | 8,64           | 1,54      | 0,58      |
| Salatikaste                      | 5,00     | 35,25         | 0,03           | 3,90      | 0,01      |
| Seemnesegu                       | 10,00    | 61,10         | 1,42           | 5,36      | 2,42      |
| PRIA Piimatooted (piim, keefir ) | 100,00   |               |                |           |           |

|                                    |       |               |              |              |              |
|------------------------------------|-------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 50,00 | 115,00        | 24,60        | 0,83         | 3,94         |
| Toidukord kokku                    |       | <b>965,41</b> | <b>87,98</b> | <b>23,40</b> | <b>22,27</b> |

| Neljapäev                          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Guljass                            | 150,00   | 179,14        | 9,73           | 11,52        | 10,43        |
| Täisterapasta/pasta                | 200,00   | 450,00        | 85,76          | 3,52         | 16,60        |
| Porgandisalat                      | 100,00   | 19,36         | 4,02           | 0,18         | 1,10         |
| 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 )        | 100,00   |               |                |              |              |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 50,00    | 115,00        | 24,60          | 0,83         | 3,94         |
| Toidukord kokku                    |          | <b>859,85</b> | <b>125,56</b>  | <b>25,31</b> | <b>34,50</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>      |          | <b>912,63</b> | <b>106,77</b>  | <b>24,36</b> | <b>28,38</b> |