

XL koolilõuna menüü 05.05-09.05.25

Dussmann

FOOD SERVICES

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff lihaga	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		965,41	87,98	23,40	22,27
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Guljass	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		598,41	83,36	22,04	22,79
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		781,91	85,67	22,72	22,53

XL koolilõuna menüü 12.05-16.05.25

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	150,00	214,50	19,41	10,80	19,18
Kartul	200,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Toorsalat	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		633,77	93,04	21,32	31,54
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiviljahautis kanaga	150,00	222,00	11,73	7,52	10,43
Riis	200,00	258,00	57,50	0,54	5,01
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		691,35	95,28	18,15	21,81
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		662,56	94,16	19,74	26,67

XL koolilõuna menüü 19.05-23.05.25

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kapsa-hakkliahautis	150,00	214,50	19,41	10,80	19,18
Kartul	200,00	188,56	43,56	0,25	4,89
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		633,77	93,04	21,32	31,54
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihapada	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		621,91	81,34	17,86	21,69
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		627,84	87,19	19,59	26,61

XL koolilõuna menüü 26.05.-30.05.25

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliahapada	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
Toidukord kokku		895,21	135,24	24,59	43,25
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögiljahautis kanaga	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		621,91	81,34	17,86	21,69
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		758,56	108,29	21,23	32,47