

XL koolilõuna menüü 05.01-09.01.26

Dussmann

FOOD SERVICES

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff	300,00	520,20	9,73	11,52	10,43
Külm kaste	100,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Kapsa- ürdisalat	150,00	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
Piimatooted (piim)	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
Kapsas hakklihaga	200,00	179,14	9,73	11,52	10,43
Kartul, aurutatud	200,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Porgandisalat	150,00	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)	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 12.01-16.01.26

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanakaste	200,00	179,14	9,73	11,52	10,43
Kartul	200,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Kapsasalat pohladeaga	150,00	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)	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

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto hakklihaga	300,00	520,20	9,73	11,52	10,43
Jogutikaste	100,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Kapsa- porgandisalat	150,00	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
Piimatooted (piim)	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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		781,91	85,67	22,72	22,53

XL koolilõuna menüü 19.01-23.01.26

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihakaste	200,00	214,50	19,41	10,80	19,18
Täisterapasta/pasta	200,00	450,00	85,76	3,52	16,60
Porgandisalat	150,00	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)	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
Koorene kanapasta	300,00	222,00	11,73	7,52	10,43
Kapsa- porrusalat	150,00	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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		452,71	41,80	17,79	17,90
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		673,96	88,52	21,19	30,58

XL koolilõuna menüü 26.01-30.01.26

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff	300,00	520,20	9,73	11,52	10,43
Külm kaste	100,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Kapsasalat	150,00	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
Piimatooted (piim)	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
Kodune sealihakaste	200,00	179,14	9,73	11,52	10,43
Kartul	200,00	188,56	43,56	0,25	4,89
Porgandisalat	150,00	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)	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