

XL koolilõuna menüü 02.03-06.03.26

Dussmann

FOOD SERVICES

Teisipäev	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

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:		709,06	64,89	20,60	20,08

XL koolilõuna menüü 09.03-13.03.26

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

Kolmapäev	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:		746,81	109,30	23,32	33,02

XL koolilõuna menüü 16.03-20.03.26

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Guljass	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
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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		930,31	111,61	24,00	32,76

XL koolilõuna menüü 23.03-27.03.26

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Viinerikaste	200,00	234,50	18,11	10,10	16,18
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		915,21	133,94	23,89	40,25

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuli hakkliharoog	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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		940,31	110,96	23,65	31,26

XL koolilõuna menüü 30.03-03.04.26

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Bolognese kaste	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

Neljäpäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihaguljass	200,00	179,14	9,73	11,52	10,43
Kartul	200,00	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		624,35	87,98	23,40	22,27
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		759,78	111,61	24,00	32,76