

XL koolilõuna menüü 06.04-10.04.26

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
Jogurikaste	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
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
Piimatooted (piim)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		537,31	81,94	16,68	20,37
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		751,36	84,96	20,04	21,32

XL koolilõuna menüü 20.04-24.04.26

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
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 27.04-30.04.26

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
Kapsa- ürdisalat	150,00	45,30	8,64	1,54	0,58
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Piimatooted (piim)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Toidukord kokku		904,31	86,56	18,04	19,85

Kolmapäev	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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		899,76	110,90	21,32	31,55

XL koolilõuna menüü 04.05.-08.05.26

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