

Koolilõuna 14.10-18.10.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid
Menüü kaloraaž on arvestatud l vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	60.00	66.39	2.23	5.07	3.11	
	Tomatine kanapada	60.00	60.81	7.19	2.37	3.32	
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	60.00	65.87	6.02	4.51	1.13	
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97	
	Tatar, keedetud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08	
	Porgandi-ananassisalat	50.00	22.65	4.32	0.77	0.29	
	Peet, kapsas, rohelised herned	50.00	22.87	5.09	0.13	1.22	
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01	
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15	
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30	
	Kokku:		670.59	670.59	95.33	26.08	22.82
	Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	70.00	69.23	5.75	3.76	3.49
Tomati-läätsesupp veiselihaga		70.00	74.20	6.57	2.98	4.88	
Taimetoit	Rassolnik pöldubadega (G)	70.00	29.62	6.51	0.14	1.09	
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	
	Apelsinartreis vahukoorega (L)	160.00	177.31	22.80	7.00	5.84	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15	
	Kaalikas (PRIA)	100.00	35.60	6.22	0.10	1.10	
	Kokku:		513.47	513.47	68.76	17.63	20.45
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G)	50.00	85.86	3.88	5.10	6.49	
	Juustu ja spinatiga üleküpsetatud ahjukala (L)	50.00	52.44	0.70	1.91	8.26	
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsapikkpoiss (G)	50.00	50.17	8.35	1.43	1.86	
	Kartulipuder (L)	70.00	53.57	11.09	0.43	1.65	
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	81.76	17.43	0.53	2.71	
	Tartarkaste (L)	50.00	32.37	1.58	2.53	0.92	
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50.00	10.06	2.38	0.03	0.49	
	Porgand, kaalikas, mais	50.00	22.08	5.26	0.21	0.67	
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01	
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86	
Apelsin	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10		
Kokku:		567.13	567.13	79.91	19.23	24.77	
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Hakklihasupp kõõgiviljadega, segahakklihaga	70.00	51.33	4.39	2.54	3.19	
	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga	70.00	67.71	5.22	4.43	2.47	
Taimetoit	Kõõgiviljasupp makaronidega (G)	70.00	35.99	7.14	0.51	1.31	
	Mango-kohupiimakreem maasikakisselliga (L)	160.00	152.74	22.94	5.76	2.71	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86	
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	
Kokku:		438.65	438.65	69.11	14.24	13.14	
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Kana-riisiroog karriga (L)	70.00	109.42	12.48	4.66	4.93	
	Bataadi-kartulivorm kalaga (G)	70.00	95.09	13.98	2.87	4.04	
	Riisiroog muna ja kõõgiviljadega	70.00	83.62	12.27	3.03	2.24	
	Ahjujuurviljad	50.00	44.32	7.46	1.72	0.72	
	Kodujuustukaste (L)	50.00	40.80	1.76	1.80	4.38	
	Hiina kapsa salat virsikuga	50.00	15.63	3.32	0.10	0.70	
	Jääsalat, valge redis, peet	50.00	11.07	2.58	0.05	0.46	
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03	
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00					
	Kama-marja smuuti (L, G)	100.00	71.00	19.20	1.83	2.79	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15	
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.30	
	Kokku:		766.72	766.72	108.33	31.54	27.97
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			591.31	84.29	21.75	21.83