

Koolilõuna 25.11-29.11.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud 1vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

KADRIPÄEV		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev	Ahjukana röstitud köögiviljadega	60.00	48.03	4.60	0.99	2.24
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L) (veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, marineeritud kurk, vesi, hapukoor, nisujahu, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	60.00	105.60	4.32	7.14	5.92
Taimetoit	Seenestrooganov (L, G) (šampinjoniid, mugulsibul, tomatipüree, või 82%, toiduõli, nisujahu, vesi, sool, must pipar)	60.00	35.91	2.50	2.48	0.87
	Kartuli-tangu tamp	70.00	81.98	14.16	2.36	1.67
	Riis, aurutatud	70.00	111.76	25.69	0.84	2.84
	Hapukapsa-porgandisalat	100.00	23.28	5.72	0.20	0.78
	Peet, hernes, redis	100.00	46.60	10.60	0.30	2.20
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Käsitöö leivalimonaad	100.00	26.22	6.53	0.00	0.30
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Karask	50.00	157.18	21.57	6.50	4.50
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	Kokku:	701.80	701.80	97.09	26.65	23.52
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjoniid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)	70.00	72.80	6.52	2.87	4.84
	Guljass-supp sealihaga (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell)	70.00	66.08	4.05	3.77	3.49
Taimetoit	Hernepeesupp (L)	70.00	35.42	3.58	1.30	1.74
	Hapukoor (L)	30.00	66.60	1.14	6.45	0.99
	Mango-kohupiimakreem apelsinikisselliga	160.00	157.92	20.00	7.01	2.78
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	Kokku:	529.70	529.70	61.81	22.40	17.30
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud sealiha tüümianiga (PT) valik I	50.00	119.00	0.20	7.30	13.30
	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (PT) valik II	50.00	66.50	0.08	3.35	8.95
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G)	50.00	74.00	6.55	3.38	2.93
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Tomatikaste	100.00	93.80	16.10	2.18	1.83
	Punase kapsa salat viirsikuga	100.00	33.40	5.57	0.17	1.41
	Porgand, hernes, hapukurk	100.00	55.10	6.73	0.47	3.96
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
	Kokku:	699.80	699.80	91.85	22.31	29.52
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp tilapiafilee ja brokoliiga	70.00	46.06	2.88	2.37	3.01
	Pastasupp veisehakklihaga (G)	70.00	70.70	3.79	4.70	2.99
Taimetoit	Köögivilja-pastasupp (G)	70.00	35.98	6.00	0.51	1.31
	Hapukoor (L)	30.00	66.60	1.14	6.45	0.99
	Vaarika-mustsõstra odravaht piimaga (G, L)	160.00	159.04	31.20	1.76	3.25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Valge redis (PRIA)	100.00	18.90	2.90	0.10	0.80
	Kokku:	495.76	495.76	68.83	16.70	15.21
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-porgandivorm kanalihaga	70.00	61.11	4.75	2.82	3.44
	Riisi-köögiviljaroog hakklihaga	70.00	77.70	13.09	1.23	2.82
Taimetoit	Baklažaani-juustu ahjuvorm (L)	70.00	47.88	4.88	1.81	2.17
	Urdi-ogurtikaste (L)	100.00	126.00	14.70	6.36	2.46
	Röstitud peet tüümianiga	100.00	39.20	6.90	0.20	1.19
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100.00	20.10	3.15	0.01	0.98
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga	100.00	67.20	12.50	0.49	1.89
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.16	1.30	5.34	2.55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	Kokku:	703.94	703.94	98.41	22.78	21.09
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			626.20	83.60	22.17	21.33