

Koolilõuna 02.12-06.12.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Bolognese kaste	60.00	60.78	3.27	3.91	3.54
	Guljašš kanalihast (G, L)	60.00	62.09	3.95	3.66	3.48
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	60.00	40.47	4.47	2.04	1.78
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Porgandi-ananassisalad	50.00	22.65	4.32	0.77	0.29
	Peet, hernes, porrulauk	50.00	22.87	5.09	0.13	1.22
	Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Pirm (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		562.78	85.56	20.56	16.76
Teisipäev						
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	70.00	85.59	10.94	2.96	4.20
	Kodune kalaseljanka	70.00	69.85	5.21	4.03	3.50
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (G)	70.00	61.37	11.74	0.95	2.17
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160.00	144.51	28.99	2.54	2.46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	4.24	0.20	1.13
	Kokku:		522.63	83.27	14.48	17.21
Kolmapäev						
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsapikppoiss (G, PT)	50.00	73.88	5.52	3.65	5.12
	Ahjukala (PT)	50.00	67.50	0.12	3.04	9.95
Taimetoit	Köögivilja-läätsse pikkppoiss (G, PT)	50.00	65.42	9.95	1.42	4.01
	Soe valge kaste (G, L)	100.00	118.25	8.15	7.89	3.75
	Kartulipüree (L)	70.00	53.57	11.09	0.43	1.65
	Riis, aurutatud	70.00	110.39	18.81	3.32	1.59
	Kapsa-kurgisalad tilliga	50.00	10.06	2.38	0.03	0.49
	Porgand, mais, brokoli	50.00	22.08	5.26	0.21	0.67
	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)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Mandariin	100.00	30.30	6.20	0.10	0.70
	Kokku:		731.76	85.01	32.04	29.93
Neljapäev						
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	70.00	60.53	3.99	3.68	3.16
	Kalkuni-riisisupp	70.00	68.08	12.84	0.44	3.53
Taimetoit	Hapukapsaborš punaste ubadega	70.00	58.29	8.55	2.24	1.76
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Jõhvika-mannavaht (G)	160.00	134.52	31.85	0.36	1.98
	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	8.50	0.20	0.60
	Kokku:		455.42	79.39	10.51	14.20
Reede						
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga (G)	70.00	108.50	15.89	2.50	5.26
	Kartuli-kanavorm tüümianiga	70.00	73.06	8.63	2.75	3.79
Taimetoit	Makaronid kikerherneste ja maisiga (G)	70.00	100.26	17.60	2.14	4.43
	Tomatikaste	100.00	35.00	4.58	1.08	0.77
	Köögiviljad, aurutatud	50.00	21.09	4.47	0.20	1.38
	Hiina kapsa salat virsikuga	50.00	15.63	3.32	0.10	0.70
	Jääsalat, valge redis, tomat	50.00	8.95	2.03	0.07	0.38
	Salatikaste	15.00	96.57	0.29	10.59	0.04
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		696.93	93.13	27.97	23.84
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			559.44	85.34	18.38	18.00