

Koolilõuna 01.04.2024-05.04.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Valge sealihakaste marineeritud kurgiga (G, L)	70.00	124.50	4.24	9.80	5.66
	Kodune kanakaste porgandiga (G, L)	70.00	72.10	8.96	1.93	4.36
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	85.40	16.45	0.55	2.84
	Paprika-hiinakapsasalat	50.00	19.45	3.65	0.15	0.57
	Porgand, hernes, porrulauk	50.00	42.67	9.18	0.35	2.68
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
	Kokku:		758.42	103.45	26.54	28.37
Piima-muna-taimetoit	Valge kaste läätsedega (G, L)	140.00	218.40	17.64	12.81	6.86
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punane riisuppu veiselihaga	125.00	136.25	14.38	4.73	6.84
	Koorene kalasupp (L)	125.00	120.25	8.83	4.63	4.73
	Kakaokisell moosiga (L)	160.00	285.40	38.94	6.70	7.75
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	4.24	0.20	1.13
	Kokku:		684.20	90.99	17.09	24.39
Piima-muna-taimetoit	Punane suppu riisi ja kikerhernestega	250.00	224.75	34.25	4.33	7.65
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss köögiviljadega PT (valik I)	50.00	122.50	15.95	3.37	6.35
	Praetud kalafilee PT (valik II)	50.00	72.50	0.00	3.06	7.25
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	73.77	5.59	4.76	2.21
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50.00	25.65	2.07	1.60	0.44
	Kõrvits, kikerhernes, mais	50.00	44.30	6.25	0.65	1.96
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	Kokku:		748.10	89.27	28.20	29.25
Piima-muna-taimetoit	Lääts-köögivilja pikkpoiss (G)	50.00	91.50	8.35	4.94	2.54
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklisuppu	125.00	112.63	9.08	7.09	4.38
	Köögiviljasuppu kanalihaga (L)	125.00	132.50	17.38	4.20	5.88
	Maasika manna vaht piimaga (G, L)	160.00	159.04	31.20	1.76	3.25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	Kokku:		551.57	87.86	14.08	18.04
Piima-muna-taimetoit	Kõrvitsapüreesuppu röstitud kõrvitsaseemnetega	250.00	185.25	10.90	13.95	3.13
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalakaste tilliga	70.00	87.00	5.66	6.78	3.17
	Kanapada ürtidega (G, L)	70.00	57.40	3.44	5.04	4.77
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Kuskuss, aurutatud (G)	70.00	84.83	17.55	0.51	2.89
	Porgandi-pastinaagisalat kõrvitsaseemnetega	100.00	81.90	5.26	5.38	1.86
	Peet, aeduba, redis	50.00	20.10	1.89	0.89	0.53
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Mustika-kaerajook (L, G)	150.00	177.00	27.00	6.11	5.08
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Pirn (PRIA)	100.00	46.38	10.20	0.00	0.30
	Kokku:		856.96	117.20	34.97	27.04
Piima-muna-taimetoit	Šampinjonikaste küüslauguga	140.00	133.56	6.83	10.71	2.25
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			719.85	97.75	24.17	25.42