

Koolilõuna 14.10-18.10.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	70.00	77.45	2.60	5.92	3.62
	Tomatine kanapada	70.00	70.94	8.38	2.77	3.87
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	70.00	76.85	7.03	5.26	1.32
	Täisterapasta/pasta (G)	100.00	171.57	35.66	1.35	5.68
	Tatar, keedetud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Porgandi-ananassisalad	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)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		777.23	113.52	28.64	26.57
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	100.00	98.89	8.21	5.37	4.98
	Tomati-läätsesupp veiselihaga	100.00	106.00	9.39	4.25	6.97
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	100.00	42.32	9.30	0.21	1.56
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Apelsinitarretis vahukoorega (L)	160.00	177.31	22.80	7.00	5.84
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Kaalikas (PRIA)	100.00	35.60	6.22	0.10	1.10
		Kokku:		610.64	81.75	20.75
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)	100.00	100.33	16.70	2.87	3.71
	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	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Apelsin	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10
	Kokku:		543.34	76.25	18.95	22.23
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	100.00	73.34	6.28	3.62	4.55
	Kanasupp kookosjooji ja riisiga	100.00	96.72	7.45	6.33	3.54
Taimetoit	Köögiviljasupp makaronidega (G)	125.00	64.26	12.75	0.91	2.34
	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)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	
	Kokku:		542.56	84.07	17.83	17.31
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-riisiroog karriga (L)	100.00	156.31	17.83	6.66	7.05
	Bataadi-kartulivorm kalaga (G)	100.00	135.85	19.97	4.11	5.77
	Riisiroog muna ja köögiviljadega	100.00	119.45	17.53	4.33	3.20
	Ahjujuurviljad	100.00	88.65	14.93	3.45	1.44
	Kodujuustukaste (L)	50.00	40.80	1.76	1.80	4.38
	Hiiina 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	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				
	Kama-marja smuuti (L, G)	100.00	71.00	19.20	1.83	2.79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
		Kokku:		925.34	137.21	34.43
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			679.82	98.56	24.12	25.07