

Koolilõuna 28.10-01.11.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-porsjontoodete

Teavet menüüs sisalduvate allergeneid kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseiline tsilli)	60.00	57.49	4.84	3.38	2.34
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	60.00	73.96	3.17	5.00	4.29
Taimetoit	Chilli con carne, ilma lihata (mahedamaitseiline tsilli)	60.00	45.98	6.29	1.95	1.58
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Riis, aurutatud	70.00	110.39	18.81	3.32	1.59
	Peedi-küüslaugusalat	50.00	20.90	4.80	0.10	0.86
	Kapsas, roheline hernes, redis	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	98.48	20.92	0.80	2.86
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		673.67	90.90	26.88	22.96
Teisipäev						
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	70.00	52.50	3.27	2.78	3.33
	Läätse supp kanalihaga	70.00	71.40	6.48	2.54	5.19
Taimetoit	Seeneseljanka	70.00	30.59	4.81	0.77	0.80
	Hapukoer, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	160.00	199.94	48.73	0.55	2.86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100.00	30.24	7.44	0.10	1.20
	Kokku:		518.67	92.87	10.54	17.14
Kolmapäev						
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT)	50.00	74.76	1.44	1.59	4.62
	Ahiukala rukkijahu paneeringus (G, PT)	50.00	76.77	1.91	3.30	10.06
Taimetoit	Kapsa-riisikotletid (G)	50.00	40.37	6.35	1.11	1.85
	Kartuli-porgandipüree (L)	70.00	42.81	8.88	0.44	1.32
	Kuskuss, keedetud (G)	70.00	94.08	19.94	0.51	2.89
	Tomatikaste	50.00	18.37	4.22	0.03	0.43
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	50.00	9.52	1.84	0.10	0.63
	Peet, brokoli, porgand	50.00	28.15	5.46	0.44	1.58
	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
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		572.01	83.47	17.99	26.16
Neljapäev						
Lõunasöök	Halloween 🎃 Peedisupp veiseliha ja riivitud keedumunaga	70.00	76.59	6.47	4.30	3.52
	Kalkunisupp	70.00	33.58	4.26	0.36	3.66
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	70.00	30.39	4.85	1.12	0.71
	Hapukoer, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Kõrvitsa-maisimannavaht õunapüreega	160.00	95.86	21.48	0.66	1.79
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Redis (PRIA)	100.00	14.90	3.50	0.10	0.80
	Kokku:		385.32	62.70	10.35	14.24
Reede						
Lõunasöök	Azuu sealihaga	70.00	68.76	2.80	4.50	4.67
	Kana-porrulauguakaste (G, L)	70.00	84.45	3.53	6.24	3.72
Taimetoit	Taimne azuu	70.00	30.69	5.14	1.21	0.64
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, keedetud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Kapsa-porgandisalat	50.00	21.61	4.35	0.57	0.43
	Pastinaak, mais, hapukurk	50.00	50.00	33.92	7.59	0.44
	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				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		690.57	115.15	36.33	21.19
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			568.05	89.02	20.42	20.34