

Koolilõuna 09.12-13.12.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KOOGIVILJA PAKUME IGA PAEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid
Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	60.00	84.17	5.04	5.23	4.32
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	60.00	36.41	2.93	1.57	2.85
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	60.00	25.43	3.12	1.09	1.12
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Kurkumiga riis, keedetud	70.00	110.84	18.92	3.32	1.61
	Peedi-piprajuuresalat (L)	50.00	29.19	5.17	0.84	0.77
	Kõrvits, hernes, kaalikas	50.00	15.91	3.44	0.10	0.94
	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)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		685.62	98.76	25.02	22.99
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)	70.00	45.84	4.54	1.48	4.17
	Frikadellisupp	70.00	44.70	5.09	2.03	2.07
Taimetoit	Koorene maisi-sulajuustusupp (L)	70.00	46.45	4.92	2.17	2.23
	Karamellkissell mustasõstratoormoosiga (L)	160.00	143.77	30.17	1.82	2.43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	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:		409.49	73.07	8.40	14.96
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	BBQ kanakintsuliha, auhjus küpsetatud (P1)	50.00	70.79	3.42	1.14	11.77
	Lõhepikupoiss (G, PT)	50.00	102.01	9.18	5.54	4.30
Taimetoit	Tatra-šampinjonipihv (G, PT)	50.00	67.51	10.58	1.94	2.63
	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
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	50.00	16.83	1.68	1.02	0.62
	Porgand, tomat, redis	50.00	12.35	3.03	0.11	0.32
	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)	50.00				
	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:		656.67	92.24	25.57	21.36
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	70.00	105.00	8.75	4.40	6.06
	Kana-paprikasupp	70.00	34.82	2.93	1.36	3.00
Taimetoit	Hernesupp, lihata (G)	70.00	63.91	8.89	1.07	3.16
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Jogurti-kamadedessert marjadega (G, L)	160.00	326.32	49.67	12.10	8.15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	Kokku:		657.57	91.15	22.60	24.42
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis veisehakklihaga	60.00	59.60	3.87	4.04	2.60
	Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)	60.00	63.70	3.46	3.87	3.94
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	60.00	79.44	12.32	2.10	4.07
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	81.76	17.43	0.53	2.71
	Kõrvitsa-apelsinisalad	50.00	11.15	1.98	0.05	0.38
	Peed, mais, marineeritud kurk	50.00	26.58	5.67	0.36	1.07
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	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:		613.62	92.28	20.50	21.82
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			604.59	89.50	20.42	21.11