

Koolilõuna 04.11-08.11.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	60.00	67.95	7.17	2.63	4.17
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	60.00	74.01	4.14	4.47	4.35
Taimetoit	Tofu magushapus kastmes	60.00	49.38	7.57	1.40	1.97
	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-ananassisalat	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Peet, roheline hernes, kapsas	100.00	52.84	11.86	0.29	2.72
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	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:		692.64	104.05	24.87	22.69
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (L)	70.00	37.87	3.61	1.54	2.73
	Veiselihastükkide kümnepäevane köögiviljaga	70.00	75.36	6.85	4.97	2.07
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	70.00	30.39	4.85	1.12	0.71
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	160.00	241.78	29.71	12.64	2.64
	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	30.24	7.44	0.10	1.20
	Kokku:		514.11	73.38	21.17	12.21
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Prantsuse ürtidega hautatud kana kintsuliha PT (valik I)	50.00	74.80	0.07	2.99	11.90
	Hakkliha-porgandi pikkpoiss (G, PT) (valik II)	50.00	85.86	3.88	5.10	6.49
Taimetoit	Suvikõrvitsa pikkpoiss riivjuustu ja läätsedega	50.00	50.49	7.42	1.35	2.87
	Soe koorekaste (L, G)	100.00	146.30	9.10	10.94	3.04
	Kartulipüree (L)	70.00	78.11	12.68	2.30	2.03
	Riis, aurutatud	70.00	110.39	18.81	3.32	1.59
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100.00	20.12	4.76	0.06	0.98
	Porgand, mais, kaalikas	100.00	50.97	12.28	0.45	1.51
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	10.00	61.16	1.30	5.34	2.55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Apelsin	100.00	45.70	10.01	0.30	0.50
	Kokku:		886.76	101.42	40.01	36.36
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	70.00	38.11	5.85	1.26	1.57
	Selge kalasupp kinoaga	70.00	58.15	5.78	2.58	3.36
	Aedviljasupp kinoaga	70.00	68.88	10.16	2.65	1.89
Taimetoit	Hapukoor, R 10% (L)	10.00	11.84	0.41	1.00	0.30
	Maasikajogurt (L)	160.00	127.83	20.18	3.47	4.18
	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	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		403.28	63.31	11.76	14.15
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G) (veisemaks, mugulsibul, marineeritud kurk, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	60.00	82.02	4.03	5.49	4.24
	Kalkuni-köögiviljakaste ürtidega	60.00	61.37	5.22	3.02	3.81
Taimetoit	Juurvilja strooganov (L, G)	60.00	65.87	6.02	4.51	1.13
	Kuskuss, aurutatud (G)	70.00	89.71	19.01	0.48	2.76
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Hiina kapsa salat virsikuuga	100.00	31.26	6.64	0.20	1.40
	Peet, aeduba (keedetud), redis	100.00	33.24	7.98	0.10	1.48
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Pirm (PRIA)	100.00	46.38	10.20	0.00	0.30
	Kokku:		709.74	92.70	29.61	23.47
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			579.94	83.36	21.85	18.13