

Koolilõuna 03.02-07.02.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodete

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	Kanakaste peterselliga (G, L)	70.00	90.58	4.37	5.32	6.24
	Böfstrooganov (G, L)	70.00	92.96	4.26	6.66	3.50
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	70.00	76.86	5.31	5.26	1.32
	Täisterapasta/pasta (G)	50.00	85.78	17.83	0.67	2.84
	Tatar, aurutatud	50.00	40.30	8.49	0.25	1.49
	Kapsa-porgandisalat	80.00	34.58	6.95	0.92	0.69
	Pastinaak, mais, hapukurk	80.00	80.00	54.27	12.14	0.70
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	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)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		790.70	141.51	43.86	24.90
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	100.00	122.28	15.63	4.23	6.00
	Kodune kalaseljanka	100.00	99.78	7.44	5.76	5.00
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (G)	50.00	43.84	8.39	0.68	1.55
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160.00	144.51	28.99	2.54	2.46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	4.24	0.20	1.13
	Kokku:		596.33	92.07	17.40	20.60
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsapikupois (G, PT)	50.00	73.88	5.52	3.65	5.12
	Ahjukala (PT)	50.00	67.50	0.12	3.04	9.95
Taimetoit	Köögivilja-läätse pikupois (G, PT)	50.00	65.42	9.95	1.42	4.01
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Kartulipüree (L)	50.00	38.27	7.92	0.31	1.18
	Riis, aurutatud	50.00	78.85	13.44	2.37	1.14
	Kapsa-kurgisalat tilliga	80.00	16.10	3.80	0.05	0.78
	Porgand, mais, brokoli	80.00	35.33	8.41	0.34	1.07
	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)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
Mandariin	100.00	30.30	6.20	0.10	0.70	
	Kokku:		639.25	81.56	24.79	27.12
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealiha	100.00	86.48	5.71	5.26	4.52
	Kalkuni-riisipupp	100.00	97.25	18.35	0.63	5.04
Taimetoit	Hapukapsaborš punaste ubadega	50.00	41.64	6.11	1.60	1.26
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Kakaomannavaht piimaga (G, L)	160.00	155.00	21.10	4.68	6.71
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	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:		571.38	87.14	16.37	22.61
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Makaronid hakkliha (G)	100.00	155.00	22.70	3.57	7.51
	Kartuli-kanavorm tüümianiga	100.00	104.38	12.33	3.92	5.41
Taimetoit	Makaronid kikerherneste ja maisiga (G)	50.00	71.61	12.57	1.53	3.17
	Tomatikaste	50.00	17.50	2.29	0.54	0.38
	Köögiviljad, aurutatud	50.00	21.09	4.47	0.20	1.38
	Hiina kapsa salat virsikuga	80.00	25.01	5.31	0.16	1.12
	Jääsalat, valge redis, tomat	80.00	14.31	3.25	0.12	0.61
	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)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (PRIA)	100.00	48.076	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		703.59	104.56	22.31	27.40
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			660.25	101.37	24.94	24.53