

Koolilõuna 27.05-31.05.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeneid kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (L, G)	70,00	144,20	11,45	6,97	6,62
	Kanapada tomati ja ananassiga	70,00	86,86	11,79	2,30	5,23
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	50,00	7,30	0,98	0,08	0,50
	Punane kapsas, hernes, porgand	50,00	37,55	6,80	0,15	1,35
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		783,11	112,85	23,43	27,73
Piima-muna-taimetoit	Koorekaste hakksojamassiga (L, G)	140,00	142,20	10,37	4,01	13,37
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp kanalihaga	125,00	133,75	11,45	4,53	5,63
	Koorene kalasupp porrulauguga (L)	125,00	126,25	7,81	8,21	5,00
	Maisimannakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		669,80	104,18	16,81	17,89
Piima-muna-taimetoit	Värskekapsasupp läätsedega	250,00	200,25	27,60	4,30	6,68
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G) PT (valik I)	50,00	102,96	19,43	6,27	7,71
	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha PT (valik II)	50,00	104,50	9,49	5,60	5,80
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,70	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Soe koorekaste (G, L)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	28,80	4,21	0,77	0,76
	Valge redis, mais, hapukurk	50,00	28,00	4,23	0,69	0,81
	Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	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	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		785,26	102,66	35,30	33,94
Piima-muna-taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G)	80,00	118,40	10,48	5,41	4,69
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-oasupp	125,00	121,00	12,42	5,68	6,70
	Frikadellisupp	125,00	130,00	10,23	7,23	4,99
	Panna cotta maasikapüreega (L)	160,00	196,80	24,60	6,27	5,81
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Kokku:		581,70	74,75	20,10	22,24
Piima-muna-taimetoit	Tomatine seesesupp	250,00	275,00	38,25	8,68	5,085
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G)	125,00	125,00	27,84	5,89	7,57
	Kana-riisiroog rohelistest hernestega	125,00	112,63	20,56	1,53	10,31
	Koorekaste tilliga (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	51,77	12,07	0,07	1,36
	Hiina kapsa salat mungoa idudega	50,00	58,50	8,05	0,32	4,47
	Kõrvits, kikerhernes, pastinaak	50,00	42,95	5,30	0,95	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		724,26	116,36	23,60	33,09
Piima-muna-taimetoit	Spinati-hernepasta sidruniga (G)	250,00	235,52	11,76	16,90	9,85
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			708,83	102,16	23,85	26,98