

Koolilõuna 11.11-15.11.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	70,00	47,91	3,87	2,33	3,37
	Kana-karrikaste (L)	70,00	75,92	2,04	5,10	5,55
Taimetoit	Kikerherne-karrikaste (G, L)	70,00	81,25	8,24	4,89	2,52
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Riis, aurutatud	70,00	111,76	25,69	0,84	2,84
	Peedi-piprajuuresalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Kapsas, kurk, rohelistes herned	100,00	35,82	7,83	0,21	2,07
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	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	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		826,25	124,65	28,53	29,27
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G) (kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, kapsas, odrakruup, sealiha, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, petersell, till)	100,00	70,30	6,45	3,38	3,01
	Aasiapärane kalasupp riisnuudlite ja spinatiga	100,00	120,00	13,00	4,67	5,67
Taimetoit	Külasupp rohelistes hernestega (lihavaba)	100,00	62,40	10,30	1,28	1,50
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mahlatarretis vanillikastmega (100/60) (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	1,90	0,10	0,80
	Kokku:		543,24	74,62	16,71	22,29
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka						
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riisval, sool, must pipar) (G, PT) valik I	50,00	122,50	15,95	3,37	6,35
	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT) valik II	50,00	137,55	5,42	9,75	7,17
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, PT)	50,00	70,14	14,00	0,95	2,69
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Soe koorekaste (G, L)	50,00	73,15	4,55	5,47	1,52
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20
	Porgand, kaalikas, redis	100,00	30,13	7,40	0,27	0,76
	Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	32,25	1,30	0,05	6,65
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	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:		762,81	99,62	30,53	31,15
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	100,00	94,24	5,39	5,83	5,34
	Värskekapsasupp sealihaga	100,00	83,32	4,82	5,27	4,65
Taimetoit	Koorene seesesupp (L)	100,00	63,05	3,69	4,84	1,56
	Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160,00	198,09	29,17	6,94	5,55
	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:		594,20	77,72	24,07	21,27
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)	100,00	153,43	27,98	2,51	6,03
	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega (riis, veisehakkliha, punased oad, porgand, mugulsibul, toiduõli, sool, vesi, must pipar, petersell)	100,00	120,97	17,03	4,20	4,33
Taimetoit	Pilaff punaste ubadega	100,00	136,81	24,85	3,36	3,73
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Ahjukoogiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Kapsa-porgandisalat	100,00	43,22	8,69	1,15	0,87
	Peet, mais, hapukurk	100,00	65,71	14,02	0,89	2,63
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		917,62	154,28	27,41	26,11
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			728,83	106,18	25,45	26,02