

Koolilõuna 18.11-22.11.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA 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	Kanapada baklažaani ja paprikaga	70,00	54,37	3,77	1,78	5,35
	Sinepine sealihakaste (L, G)	70,00	95,20	2,75	2,75	6,87
Taimetoit	Ratatouille (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümian, basilik)	70,00	52,90	3,45	3,67	0,84
	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
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	100,00	52,41	11,30	0,40	1,23
	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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		779,05	102,06	26,02	28,75
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	100,00	39,60	5,75	0,45	2,71
	Tomatine läätsesupp veiselihaga	100,00	106,00	9,39	4,25	6,97
Taimetoit	Valge oasupp lillkapsaga	100,00	60,40	9,37	0,67	2,79
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-rukkileivavaht piimaga (G, L)	160,00	240,00	51,36	1,63	3,68
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		626,90	108,62	10,25	21,16
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud kanakitsuliha ananassi ja juustuga (L, PT) valik I	50,00	96,00	0,87	6,05	9,50
	Paneeritud ahjukala (G, PT) valik II	50,00	107,00	4,64	5,90	8,65
Taimetoit	Paneeritud põldoakotlet (G)	50,00	54,90	7,50	1,09	2,63
	Soe röstpaprikakaste	100,00	39,70	6,30	0,52	1,27
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	111,76	25,69	0,84	2,84
	Hiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
	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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		787,38	107,48	27,68	29,64
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine sealihasupp maisiga	100,00	52,10	4,05	1,54	4,89
	Kana-nuudlisupp (G)	100,00	79,70	7,17	3,50	4,42
Taimetoit	Tomatisupp kuskussi maisiga (G)	100,00	60,40	6,29	2,94	1,33
	Kohupiima-riisivorm mustikakisselliga (L)	160,00	209,60	34,88	4,53	6,94
	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	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		557,30	84,14	13,71	21,76
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till)	100,00	94,90	4,55	5,49	5,56
	Koorene kalakaste (G, L)	100,00	129,00	7,15	7,31	8,59
Taimetoit	Köögiviljaraguu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)	100,00	42,20	5,60	1,25	1,29
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	100,00	45,85	9,72	0,70	1,76
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		843,55	108,98	31,83	30,89
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			718,84	102,26	21,90	26,44