

Koolilõuna 25.11-29.11.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeneid kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dusmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		KADRIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukana röstitud kõogiviljadega		70,00	56,03	5,37	1,15	2,62
	Böfstrooganov (G, L) (veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, marineeritud kurk, vesi, hapukoor, nisujahu, toiduõli, sool, must pipar, petersell)		70,00	123,20	5,04	8,33	6,91
Taimetoit	Seenestrooganov (L, G) (šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, või 82%, toiduõli, nisujahu, vesi, sool, must pipar)		70,00	41,90	2,92	2,89	1,02
	Kartuli-tangu tamp		70,00	81,98	14,16	2,36	1,67
	Riis, aurutatud		70,00	111,76	25,69	0,84	2,84
	Hapukapsa-porgandisalat		100,00	23,28	5,72	0,20	0,78
	Peet, hernes, redis		100,00	46,60	10,60	0,30	2,20
	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				
	Käsitöö leivalimonaad		100,00	26,22	6,53	0,00	0,30
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Karask		50,00	157,18	21,57	6,50	4,50
	Õun (PRIA)		100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:			963,49	136,70	35,11	30,24
Teisipäev			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjonid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)		100,00	104,00	9,32	4,10	6,91
	Guljašš-supp sealihaga (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell)		100,00	94,40	5,78	5,38	4,98
Taimetoit	Hernepüreesupp (L)		100,00	50,60	5,11	1,86	2,49
	Hapukoor (L)		10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mango-kohupiimakreem apelsinikisselliga		160,00	157,92	20,00	7,01	2,78
	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:			584,62	72,34	21,70	21,67
Kolmapäev			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka						
	Hautatud sealiha tüümianiga (PT) valik I		50,00	119,00	0,20	7,30	13,30
	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (PT) valik II		50,00	66,50	0,08	3,35	8,95
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kottelid (G)		75,00	111,00	9,83	5,07	4,40
	Kartul, aurutatud		70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Tatar, aurutatud		70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Tomatikaste		100,00	93,80	16,10	2,18	1,83
	Punase kapsa salat virsikuga		100,00	33,40	5,57	0,17	1,41
	Porgand, hernes, hapukurk		50,00	27,55	3,37	0,23	1,98
	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	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:			733,87	96,99	23,97	29,72
Neljapäev			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp tilapiafilee ja brokoliga		100,00	65,80	4,12	3,39	4,30
	Pastasupp veisehakklihaga (G)		100,00	101,00	5,41	6,72	4,27
Taimetoit	Kõogivilja-pastasupp (G)		100,00	51,40	8,57	0,73	1,87
	Hapukoor (L)		10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vaarika-mustsõstra odravaht piimaga (G, L)		160,00	159,04	31,20	1,76	3,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Valge redis (PRIA)		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Kokku:			541,44	78,73	15,85	18,39
Reede			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-porgandivorm kanalihaga		100,00	87,30	6,78	4,03	4,92
	Riisi-kõogiviljaroog hakklihaga		100,00	111,00	18,70	1,75	4,03
Taimetoit	Baklažaani-juustu ahjuvorm (L)		100,00	68,40	6,97	2,59	3,10
	Ürdi-jogurtikaste (L)		100,00	126,00	14,70	6,36	2,46
	Röstitud peet tüümianiga		100,00	39,20	6,90	0,20	1,19
	Kapsa-kurgisalat tilliga		100,00	20,10	3,15	0,01	0,98
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga		50,00	33,60	6,25	0,24	0,95
	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)		100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:			782,54	101,99	28,58	23,78
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				721,19	97,35	25,04	24,76