

Koolilõuna 04.11-08.11.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide 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	Sealihatükid magushapus kastmes	70,00	79,28	8,37	3,07	4,86
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	70,00	86,35	4,83	5,21	5,08
Taimetoit	Tofu magushapus kastmes	70,00	57,61	8,83	1,64	2,30
	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
	Porgandi-ananassisalad	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Peet, roheline hernes, kapsas	100,00	52,84	11,86	0,29	2,72
	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:		784,91	119,50	25,58	29,30
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (L)	100,00	54,10	5,15	2,20	3,90
	Veiselihaspüree kümne köögiviljaga	100,00	107,65	9,79	7,10	2,96
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	100,00	43,41	6,92	1,61	1,01
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	160,00	241,78	29,71	12,64	2,64
	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	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		600,28	85,17	24,64	15,28
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Prantsuse ürtidega hautatud kana kintsuliha PT (valik I)	50,00	74,80	0,07	2,99	11,90
	Hakkliha-porgandi pikkpoiss (G, PT) (valik II)	50,00	85,86	3,88	5,10	6,49
Taimetoit	Suvikõrvitsa pikkpoiss riivjuustu ja läätsedega	50,00	50,49	7,42	1,35	2,87
	Soe koorekaste (L, G)	50,00	73,15	4,55	5,47	1,52
	Kartulipüree (L)	70,00	78,11	12,68	2,30	2,03
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, mais, kaalikas	100,00	50,97	12,28	0,45	1,51
	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
	Apelsin	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		731,24	101,94	28,22	23,64
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	100,00	54,44	8,36	1,80	2,24
	Selge kalasupp kinoaga	100,00	83,07	8,25	3,69	4,79
Taimetoit	Aedviljasupp kinoaga	100,00	98,39	14,52	3,78	2,70
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maasikajogurt (L)	160	127,8272	20,184	3,4704	4,184
	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	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		562,33	90,64	16,75	18,69
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G) (veisemaks, mugulsibul, marineeritud kurk, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	70,00	95,69	4,71	6,41	4,94
	Kalkuni-köögiviljakaste ürtidega	70,00	71,60	6,08	3,52	4,44
Taimetoit	Juurvilja strooganov (L, G)	70,00	76,85	7,03	5,26	1,32
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Hiina kapsa salat virsikuga	100,00	31,26	6,64	0,20	1,40
	Peet, aeduba (keedetud), redis	100,00	33,24	7,98	0,10	1,48
	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	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,38	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		704,85	99,42	25,74	24,50
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			676,72	99,33	24,19	22,28