

Koolilõuna 02.12-06.12.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonaaliilt
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid



Dussmann
FOOD SERVICES

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	60,00	60,78	3,27	3,91	3,54
	Guljašš kanalihast (G, L)	60,00	62,09	3,95	3,66	3,48
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	60,00	40,47	4,47	2,04	1,78
	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-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Peet, hernes, porrulauk	50,00	22,87	5,09	0,13	1,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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:		675,01	97,98	24,43	24,48
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	100,00	122,28	15,63	4,23	6,00
	Kodune kalaseiljanka	100,00	99,78	7,44	5,76	5,00
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (G)	100,00	87,68	16,78	1,35	3,09
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160,00	144,51	28,99	2,54	2,46
	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	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		640,17	100,46	18,08	22,15
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss (G, PT)	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
	Ahjukala (PT)	50,00	67,50	0,12	3,04	9,95
Taimetoit	Köögivilja-läätsse pikkpoiss (G, PT)	50,00	65,42	9,95	1,42	4,01
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartulipüree (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Porgand, mais, brokoli	50,00	22,08	5,26	0,21	0,67
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Mandariin	100,00	30,30	6,20	0,10	0,70
	Kokku:		666,81	85,52	25,71	27,36
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	100,00	86,48	5,71	5,26	4,52
	Kalkuni-riisipupp	100,00	97,25	18,35	0,63	5,04
Taimetoit	Hapukapsaborš punaste ubadega	100,00	83,27	12,22	3,20	2,52
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jõhvika-mannavaht (G)	160,00	134,52	31,85	0,36	1,98
	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:		592,53	104,01	13,64	19,14
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga (G)	100,00	155,00	22,70	3,57	7,51
	Kartuli-kanavorm tüümianiga	100,00	104,38	12,33	3,92	5,41
Taimetoit	Makaronid kikerherneste ja maisiga (G)	100,00	143,22	25,14	3,06	6,33
	Tomatikaste	50,00	17,50	2,29	0,54	0,38
	Köögiviljad, aurutatud	50,00	21,09	4,47	0,20	1,38
	Hiina kapsa salat virsikuga	50,00	15,63	3,32	0,10	0,70
	Jääsalat, valge redis, tomat	50,00	8,95	2,03	0,07	0,38
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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	48,076	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		760,45	113,93	23,73	29,92
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			667,00	100,38	21,12	24,61