

Koolilõuna 16.12-20.12.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonaliit


Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	70,00	77,45	2,60	5,92	3,62
	Tomatine kanapada	70,00	70,94	8,38	2,77	3,87
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	70,00	76,85	7,03	5,26	1,32
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, keedetud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Peet, kapsas, rohelistes herned	50,00	22,87	5,09	0,13	1,22
	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	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		777,23	113,52	28,64	26,57
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	100,00	98,89	8,21	5,37	4,98
	Tomati-läätsesupp veiselihaga	100,00	106,00	9,39	4,25	6,97
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	100,00	42,32	9,30	0,21	1,56
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Apelsinartarretis vahukoorega (L)	160,00	177,31	22,80	7,00	5,84
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		610,64	81,75	20,75	25,29
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-riisiroog karriga (L)	100,00	156,31	17,83	6,66	7,05
	Kartuli-kalavorm tilliga (G)	100,00	135,85	19,97	4,11	5,77
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega	100,00	119,45	17,53	4,33	3,20
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Kodujuustukaste (L)	50,00	40,80	1,76	1,80	4,38
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Porgand, kaalikas, mais	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
	Glögi	100,00	23,90	5,84	0,01	0,12
	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	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		843,31	113,89	30,95	32,97
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	100,00	73,34	6,28	3,62	4,55
	Kanasupp kookosjooji ja riisiga	100,00	96,72	7,45	6,33	3,54
Taimetoit	Köögiviljasupp makaronidega (G)	125,00	64,26	12,75	0,91	2,34
	Kohupiima-piparkoogidessert kirsimoosiga (G)	160,00	248,00	32,10	9,50	8,54
	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:		637,82	93,23	21,56	23,14
Reede	JÕULULÕUNA 	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Verivorst (G, PT)	50,00	39,80	3,84	1,48	2,56
	Ahjused küpsetatud sealihaga meega ja rosmariiniga (PT)	50,00	95,60	0,53	5,98	9,85
Taimetoit	Bataadi-punase oa pikkpoiss (G, PT)	60,00	113,00	18,40	1,70	4,42
	Kartul, aurutatud	100,00	72,57	15,43	0,10	1,90
	Ahjuköögiviljad	100,00	70,71	11,07	1,44	1,44
	Soe praeleemekaste (G, L)	100,00	91,40	4,32	7,20	1,96
	Hapukapsas, hautatud	100,00	57,30	5,55	3,18	0,87
	Marineeritud kõrvits, porgand, peet, pohlad	100,00	56,90	11,80	0,28	0,73
	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	115,00	24,60	0,83	3,94
	Mandariin	100,00	30,00	6,20	0,10	0,70
	Kokku:		825,99	99,92	32,07	30,06
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			739,00	100,46	26,79	27,61