

Koolilõuna 25.11-29.11.2024



Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev	KADRIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Röstitud kana köögiviljadega	140,00	112,06	10,73	5,53	6,69
	Kartuli-tangu tamp	70,00	81,98	14,16	2,36	1,67
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	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	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Käsitöö leivalimonaad (kali)	100,00	26,22	6,53	0,00	0,30
	Karask	50,00	157,18	21,57	6,50	4,50
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		768,28	122,22	25,11	24,36
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	187,56	13,68	9,92	11,91
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellipuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	135,96	28,01	1,87	2,44
	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	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		517,77	78,18	15,88	19,92
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G, PT)	50,00	96,83	5,24	4,20	9,72
	Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Soe valgekaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	100,00	54,57	6,41	2,95	1,92
	Porgand, läätsed, mais	100,00	106,71	21,96	2,16	6,32
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	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	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		772,50	112,02	27,80	29,52
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	296,51	38,03	9,26	16,66
	Marja mannavaht piimaga (100/60) (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		568,60	94,71	12,14	24,65
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog porgandi ja veisehakklihaga	250,00	350,16	48,88	11,54	14,42
	Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
	Ahjuköögiviljad	70,00	62,05	10,45	2,41	1,01
	Hiiina kapsa salat roheliste hernestega	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, edamame uba	100,00	51,05	6,66	1,88	3,08
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		786,89	117,54	26,00	28,15
	NÄDALA KESKLINE KOKKU:		682,81	104,94	21,39	25,32

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV