

Koolilõuna 04.11-08.11.2024



Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,54	7,52	8,98	8,12	
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97	
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59	
	Porgandi-ananassisalad	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57	
	Peet, roheline hernes, kapsas	120,00	52,84	11,86	0,29	2,72	
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02	
	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	
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	
	Kokku:		694,03	110,62	22,27	22,14	
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,86	18,77	8,45	7,54
		Õuna-rukkileivakreem rosinate ja piimaga (100/60) (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
		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:		524,34	93,91	11,63	16,18	
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	140,00	154,91	5,21	11,84	7,25
		Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
		Kinoa, keedetud	70,00	73,81	13,59	1,33	2,72
		Kapsa-kurgisalad tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
		Porgand, mais, kaalikas	120,00	50,97	12,28	0,45	1,51
		Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
		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
		Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
	Kokku:		567,58	79,69	21,04	19,48	
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega	250,00	184,80	14,99	9,54	10,96
		Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
		Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160,00	198,09	29,17	6,94	5,55
		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:		571,75	78,97	20,58	22,18	
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	250,00	450,70	73,10	8,71	23,13
		Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
		Aurutatud köögiviljad	100,00	42,19	8,94	0,40	2,76
		Hiiina kapsa salat virsikuga	100,00	31,26	6,64	0,20	1,40
		Jääsalat, tomat, redis,	120,00	21,27	4,83	0,17	0,92
		Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
		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:		838,26	136,37	21,48
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			639,19	99,91	19,40	22,90	

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV