


Koolilõuna 16.12-20.12.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid
Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	60.00	66.39	2.23	5.07	3.11	
	Tomatine kanapada	60.00	60.81	7.19	2.37	3.32	
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	60.00	65.87	6.02	4.51	1.13	
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97	
	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, rohelised 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)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15	
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30	
	Kokku:		670.59	670.59	95.33	26.08	22.82
	Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	70.00	69.23	5.75	3.76	3.49	
	Tomati-läätsesupp veiselihaga	70.00	74.20	6.57	2.98	4.88	
Taimetoit	Rassolnik pöldbadega (G)	70.00	29.62	6.51	0.14	1.09	
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	
	Apelsinartreis vahukoorega (L)	160.00	177.31	22.80	7.00	5.84	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15	
	Kaalikas (PRIA)	100.00	35.60	6.22	0.10	1.10	
	Kokku:		513.47	513.47	68.76	17.63	20.45
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Kana-riisiroog karriga (L)	70.00	109.42	12.48	4.66	4.93	
	Kartuli-kalavorm tilliga (G)	70.00	95.09	13.98	2.87	4.04	
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega	70.00	83.62	12.27	3.03	2.24	
	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-kurgisalad 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	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01	
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23	
	Glögi	100.00	23.90	5.84	0.01	0.12	
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00						
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86		
Apelsin	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10		
Kokku:		584.04	584.04	80.12	20.60	23.92	
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	70.00	51.33	4.39	2.54	3.19	
	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga	70.00	67.71	5.22	4.43	2.47	
Taimetoit	Köögiviljasupp makaronidega (G)	70.00	35.99	7.14	0.51	1.31	
	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)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86	
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	
Kokku:		533.91	533.91	78.27	17.98	18.97	
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	
	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)	50.00	95.60	0.53	5.98	9.85	
	Bataadi-punase oa pikkpoiss (G, PT)	50.00	94.17	15.33	1.42	3.68	
	Kartul, aurutatud	70.00	50.80	10.80	0.07	1.33	
	Ahjuköögiviljad	70.00	49.50	7.75	1.01	1.01	
	Soe praeleemekaste (G, L)	100.00	91.40	4.32	7.20	1.96	
	Hapukapsas, hautatud	50.00	28.65	2.78	1.59	0.44	
	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)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15	
	Mandariin	100.00	30.00	6.20	0.10	0.30	
	Kokku:		712.52	712.52	81.20	29.57	26.70
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			602.91	80.74	22.37	22.57