

Koolilõuna 11.11-15.11.2024



Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L)	140,00	203,42	9,04	14,50	9,58	
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08	
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59	
	Peedi-piprajuuresalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54	
	Kapsas, kurk, rohelised herned	120,00	35,82	7,83	0,21	2,07	
	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:		698,39	98,29	27,25	21,73	
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	250,00	233,48	19,80	11,66	13,22
		Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (130/30) (L)	160,00	275,96	20,52	20,55	5,61
		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:		662,78	73,91	33,31
		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Kolmapäev	Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	140,00	95,69	12,40	2,96	6,77
		Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	42,81	8,88	0,44	1,32
		Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
		Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20
		Porgand, kaalikas, redis	120,00	30,13	7,40	0,27	0,76
		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:		512,96	90,61	12,46	18,10	
	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Neljapäev	Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	136,10	20,90	4,50	5,60
		Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
		Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
		Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
			Kokku:		613,62	91,58	20,10
	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Reede	Lõunasöök	Tomatine kalkuni-kartulivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
		Külm jogurtikaste murulauguga (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
		Rõstitud juurviljad	150,00	73,58	10,44	3,95	1,05
		Kapsa-porgandisalat	100,00	43,22	8,69	1,15	0,87
		Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,89	2,63
		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:		657,67	99,67	22,55	25,26	
	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			629,08	90,81	23,14	21,43	

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