

# Koolilõuna 18.11-22.11.2024



Dussmann

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	140,00	184,57	4,22	12,65	13,64
	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
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	100,00	52,41	11,30	0,40	3,23
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>713,44</b>	<b>102,88</b>	<b>24,57</b>	<b>28,58</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
	Mahlatarretis vanillikastmega (100/60) (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>532,26</b>	<b>71,25</b>	<b>22,29</b>	<b>18,24</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT)	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>651,77</b>	<b>92,39</b>	<b>23,79</b>	<b>23,63</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
	Riisivaht õuna-astelpaju kisselliga	160,00	244,00	29,60	12,95	2,64
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>606,49</b>	<b>77,76</b>	<b>25,09</b>	<b>21,38</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	140,00	171,15	14,07	11,10	6,10
	Kartul, aurutatud	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	100,00	45,85	9,72	0,70	1,76
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>686,99</b>	<b>110,25</b>	<b>22,45</b>	<b>20,41</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>638,19</b>	<b>90,91</b>	<b>23,64</b>	<b>22,45</b>

## Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonallilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV