

Koolilõuna 25.11-29.11.2024



Dussmann

| Esmaspäev | KADRIPÄEV | FOOD SERVICES | | | | |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Rõstitud 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 mannavahat 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 |
| | Hiina 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 KESKMINE KOKKU: | | 682,81 | 104,94 | 21,39 | 25,32 |

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonaliit

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoonde

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV