

				Dusmann		
				FOOD SERVICES		
Koolilõuna 02.10-06.10.2023		Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi				
Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieliljapuder	200,00	324,00	41,90	13,51	10,42
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes	140,00	126,14	20,78	3,91	13,03
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandi-ananassalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Punane kapsas, mais, juurseller (rõstitud)	50,00	32,35	4,53	0,94	0,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Õhtuode	Ahjukõogiviljad aedubadega	140,00	204,00	27,10	3,58	2,63
	Kokku:		561,44	109,30	7,61	24,90
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250,00	180,25	25,25	5,98	3,89
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	160,00	219,20	24,00	11,31	5,34
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
Õhtuode	Omlett peekoniga	80,00	264,00	24,22	8,00	7,29
	Kokku:		572,25	80,45	20,37	14,60
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G)	140,00	224,00	25,06	14,01	18,24
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	19,85	3,38	0,10	0,71
	Porgand, Hiina kapsas, hernes	50,00	20,40	2,87	0,16	1,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Õhtuode	Piima-nudlisupp	200,00	252,00	41,30	5,85	9,19
	Kokku:		#REF!	87,87	17,11	27,93
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mitmeviljapuder	200,00	298,00	43,10	10,40	10,50
Lõunasöök	Selge kõogiviljasupp kalaga	250,00	212,36	25,43	9,65	13,50
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kreeka jogurt banaani, kakao ja rõstitud kaerahelvestega (L, G)	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Õhtuode	Odratangu-hakkliharoog	140,00	219,00	25,70	9,25	9,92
	Kokku:		625,16	87,53	19,77	30,00
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrahelbe puder	200,00	203,00	20,30	4,76	7,63
Lõunasöök	Pilaff veiselihaga	250,00	410,00	49,25	15,63	17,15
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Jääsalat, valged oad (keedetud), kaalikas (rõstitud)	50,00	39,10	5,90	0,10	2,26
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kama-marja smuuti (L, G)	100,00	71,00	19,20	1,83	2,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
Õhtuode	Õunakook	100,00	361,00	50,00	14,19	7,32
	Kokku:		769,45	118,38	23,47	28,31
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		#REF!	96,71	17,67	25,15
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.						
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.			PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV			