

Koolilõuna 12.02-16.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi



Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommi söök	Mannapuder	200,00				
	Marjad (PRIA)	30,00				
	Piim (PRIA)	100,00				
Lõunasöök	Sealiha guljašš	140,00	196,00	14,98	9,88	10,39
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandi-kapsasalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
	Porgand, hernes, porrulauk	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00
Õhtuode	Piima-makaronisupp	200,00				
	Sepik kalavõiga	45,00				
Kokku:			685,00	92,30	23,67	23,58
Teisipäev	Vastlapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommi söök	Neljaviiljapuder	200,00				
	Toormoos	20,00				
	Puuviljatee	200,00				
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	250,00	377,50	29,25	18,03	21,48
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	280,00	30,40	14,40	6,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Õhtuode	Ahjuköögiviljad	150,00				
	Sepik	20,00				
	Kodujuustu-ürdikaste	35,00				
Kokku:			799,80	88,49	33,46	32,79
Kolmapäev	Sõbrapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommi söök	Krõbe marjamüsi	50,00				
	Maitsestatamata jogurt marjadega	200				
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Kapsa salat paprika ja ananassiga	100,00	30,70	5,32	0,20	0,96
	Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22

	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Õhtuode	Tatra-peekoniroog	150,00				
	Hapukoore-redisekaste	30,00				
	Mahlajook	150,00				
	Kokku:		499,60	99,59	21,09	25,28
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kolmeviljapuder	200,00				
	Keedis	30				
	Soe marjajook	150,00				
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	250,00	160,25	12,83	8,63	6,73
	Maisimannakreem mustsõstrakisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Õhtuode	Tomatikaste	30,00				
	Kartulivorm juustuga	150,00				
	Piim (PRIA)	100,00				
	Sepik	20,00				
	Kokku:		570,05	97,75	12,70	13,99
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200,00				
	Keedis	20,00				
	Puuviljatee	100,00				
Lõunasöök	Marokopäerane kanapada sidruni ja piparmündiga (G)	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	12,95	2,46	1,77
	Porgandi-mangosalat	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
	Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Õhtuode	Kohupiimakook	100,00				
	Piim (PRIA)	100,00				
	Kokku:		635,83	94,93	19,31	25,57
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		638,06	94,61	22,04	24,24

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPiIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV