

**Dusmann****Koolilõuna 06.05-10.05.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-faktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Viieviljapuder	200.00	324.00	41.90	13.51	10.42	
	Marjad	30.00	17.50	4.65	0.12	0.33	
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00	
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	
	Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L)	30.00	22.53	0.98	0.50	3.54	
	Peedisalat	50.00	19.85	3.38	0.10	0.71	
	Porgand, kapsas, aeduba	50.00	20.40	2.87	0.16	1.00	
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01	
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (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	
	Ahjuköögiviljad	140.00	218.57	29.03	3.83	2.81	
Õhtuode	Jogurti-kurgikaste	30.00	19.50	1.25	1.21	0.95	
	Kokku:		635.02	108.42	13.24	30.16	
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200.00	287.00	44.40	7.92	12.30	
	Keedis	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09	
	Piim (PRIA)	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95	
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 mustasõstrakisselliga (L)	160.00	238.00	32.10	12.45	5.74	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	100.00					
Vahepala	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94	
	Kaalikas (PRIA)	100.00	7.62	1.49	0.03	0.52	
Õhtuode	Täisterapasta singiga/peekoniga	150.00	164.53	21.54	6.63	5.42	
	Kapsa-tillisalat	40.00	9.04	1.68	0.11	0.52	
	Puuviljatee	100.00	60.00	14.95	0.00	0.00	
Kokku:		796.64	83.82	21.44	14.42		
Kolmapäev	UNGARI / Jó étvágyat!	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Mannapuder	200.00	358.00	44.40	4.69	10.20	
	Marjad	30.00	12.40	3.09	0.06	0.15	
	Must tee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00	
Lõunasöök	Ungari lihapada ehk pörkölt	140.00	126.14	20.78	3.91	13.03	
	Kartul keedetud	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65	
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07	
	Röstitud lillkapsas paprikaga	30.00	17.30	2.61	0.88	0.36	
	Tomatisalat (tomat, sibul, õli, pipar)	50.00	22.65	4.32	0.77	0.29	
	Marineeritud kurk	50.00	32.35	4.53	0.94	0.92	
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01	
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (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	
	Piima-nuudlisupp	200.00	251.00	20.70	7.00	6.51	
Õhtuode	Võisevik juustuga	45.00	143.00	16.20	6.79	4.82	
	Kokku:		642.64	111.95	15.07	26.78	
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	7-viljapuder linaseemnetega	200.00	322.00	63.20	10.40	10.40	
	Toormoos	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09	
	Kummeli tee	200.00	88.40	22.00	0.40	0.48	
Lõunasöök	Köögivilja-lõhesupp	250.00	255.00	27.60	11.90	13.60	
	Apelsinitarretis vahukoorega (L)	160.00	180.80	20.64	9.14	3.95	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (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	150.00	234.64	27.53	9.91	10.62
Hapukoore-tillikaste		30.00	64.00	1.13	6.17	0.98	
	Kokku:		583.20	78.44	22.07	22.09	
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Riisipuder	200.00	173.00	19.30	7.48	7.63	
	Keedis	30.00	55.40	14.10	0.09	0.24	
	Piim	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95	
Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha, tomatite ja suvikõrvitsaga (G)	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	
	Edamame uba, porgand	50.00	34.19	1.11	1.35	2.49	
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01	
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	100.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94	
	Vahepala	Apelsin	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10
		Marjakook/õunakook	100.00	361.00	50.00	14.19	7.32
Õhtuode	Must tee	200.00	265.46	50.48	5.13	6.68	
	Kokku:		756.34	95.32	29.27	27.57	
NADALA KESKMINE KOKKU:		682.77	95.59	20.22	24.20		

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV