

**Dussmann**

FOOD SERVICES

Koolilõuna 11-15.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder	200.00	324.00	41.90	13.51	10.42
	Toormoos	30.00	56.50	14.10	0.03	0.09
	Kummeltee	100.00	40.30	15.00	0.00	0.09
Lõunasöök	Azuu veiselihast	140.00	246.00	15.85	17.20	11.40
	Pasta/ täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Hiinakapsasalat tomatite ja tilliga	50.00	11.40	2.10	0.14	0.67
	Porgand, virsik, edamame oad	50.00	22.63	4.56	0.40	0.91
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Õun (PRIA)	80.00	38.64	10.80	0.00	0.00
Õhtuode	Piima-riisisupp	200.00	251.00	20.70	7.00	6.51
	Sepik pasteedivõidega (PT)	45.00	123.00	16.20	4.73	4.49
	Kokku:		1446.17	204.56	47.44	47.44

Teisipäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkibelbepuder	200.00	308.00	33.30	8.22	9.40
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Peedisupp keedumunaga	250.00	277.00	21.40	13.67	13.50
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Õuna-leivakreem piimaga	160.00	211.00	38.11	2.16	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Kurk (PRIA)	80.00	37.12	11.28	0.00	0.24
Õhtuode	Kartuli-munasalat	160.00	288.00	33.50	15.80	9.73
	Rukkileib	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78
	Kokku:		1543.92	221.42	46.22	47.00

Kolmapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder mahemannast	200.00	358.00	44.40	4.69	10.20
	Marjasegu	30.00	20.20	4.87	0.11	0.27
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (PT)	70.00	99.40	0.17	7.96	11.95
	Külm koorekaste	50.00	163.00	11.50	13.10	2.64
	Riis, aurutatud	70.00	79.60	18.30	0.16	1.55
	Kartulipüree	70.00	49.60	10.60	0.34	1.51
	Punapeet, värske kapsas, marineeritud kurk	50.00	15.74	3.59	0.09	0.66
	Porgandi-ananassisalad	50.00	41.90	5.98	2.11	0.30
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
	Vahepala	Ploom (PRIA)	80.00	36.56	9.44	0.25
Õhtuode	Vokitud aedviljad	150.00	227.88	30.69	1.89	2.54
	Seemneleib	30.00	80.90	15.30	1.42	3.04
	Kamajook	120.00	110.64	15.24	2.93	4.93
	Kokku:		1508.22	204.24	40.98	50.39

Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200.00	239.00	44.60	8.32	6.39
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Must tee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Hakklihasupp	250.00	252.00	22.10	14.80	14.10
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Karamellkissell marjapüreega	160.00	259.90	42.36	2.53	3.31
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Porgand (PRIA)	80.00	25.92	6.80	0.16	0.48
Õhtuode	Pasta singiga	150.00	433.85	43.50	12.69	15.81
	Tomatisalat	50.00	27.20	3.74	1.25	0.58
	Kokku:		1586.57	232.13	45.38	48.19

Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	7-viljapuder linaseemnetega	200.00	273.00	50.90	11.33	9.40
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga	140.00	251.00	8.03	14.35	11.00
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Pasta/ täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Porgand, seller, mais	50.00	21.62	5.27	0.12	0.61
	Värskekapsa-kurgisalat	50.00	13.18	2.86	0.11	0.62
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Õun (PRIA)	80.00	38.64	10.80	0.00	0.00
Õhtuode	Pannkoogid 2tk (PT)	100.00	333.00	46.70	10.96	10.31
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Piim (PRIA)	150.00	82.50	7.20	3.75	4.80
	Kokku:		1566.15	251.81	44.90	48.94

Nädala keskmine: 1530.21 222.83 44.98 48.39

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

Menüüs kasutatame mahetooteid 20-50% ulatuses

PRIA KOOLIPIIA JA PUU-JA KÕÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV