

Koolilõuna 27.05-31.05.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

Dussmann
FOOD SERVICES

#VALUE!

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (L, G)	70.00	144.20	11.45	6.97	6.62
	Kanapada tomati ja ananassiga	70.00	86.86	11.79	2.30	5.23
	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
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	50.00	7.30	0.98	0.08	0.50
	Punane kapsas, hernes, porgand	50.00	37.55	6.80	0.15	1.35
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	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
	Kokku:		783.11	112.85	23.43	27.73
Piima-muna-taimetoit	Koorekaste hakksojamassiga (L, G)	140.00	142.20	10.37	4.01	13.37
Teisipäev						
Lõunasöök	Värskekapsasupp kanalihaga	125.00	133.75	11.45	4.53	5.63
	Koorene kalasupp porrulauguga (L)	125.00	126.25	7.81	8.21	5.00
	Maisimannakreem mustasõstrakisselliga (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
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	Kokku:		669.80	104.18	16.81	17.89
Piima-muna-taimetoit	Värskekapsasupp läätsedega	250.00	200.25	27.60	4.30	6.68
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G) PT (valikli)	50.00	102.96	19.43	6.27	7.71
	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha PT (valikli II)	50.00	104.50	9.49	5.60	5.80
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.70	1.37
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Soe koorekaste (G, L)	50.00	72.50	3.47	5.95	1.15
	Peedi-küüslaugusalat	50.00	28.80	4.21	0.77	0.76
	Valge redis, mais, hapukurk	50.00	28.00	4.23	0.69	0.81
	Kodujuust (PRIA) (L)	50.00	51.50	1.25	2.20	6.65
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	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	10.02	0.00	0.30
	Kokku:		785.26	102.66	35.30	33.94
Piima-muna-taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G)	80.00	118.40	10.48	5.41	4.69
Neljapäev						
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-oasupp	125.00	121.00	12.42	5.68	6.70
	Frikadellisupp	125.00	130.00	10.23	7.23	4.99
	Panna cotta maasikapüreega (L)	160.00	196.80	24.60	6.27	5.81
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Valge redis (PRIA)	100.00	18.90	2.90	0.10	0.80
	Kokku:		581.70	74.75	20.10	22.24
Piima-muna-taimetoit	Tomatine seenesupp	250.00	275.00	38.25	8.68	5.085
Reede						
Lõunasöök	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G)	125.00	125.00	27.84	5.89	7.57
	Kana-riisiroog rohelistest hernestega	125.00	112.63	20.56	1.53	10.31
	Koorekaste tilliga (G, L)	50.00	73.77	5.59	4.76	2.21
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50.00	51.77	12.07	0.07	1.36
	Hiiina kapsa salat mungoa idudega	50.00	58.50	8.05	0.32	4.47
	Kõrvits, kikerhernes, pastinaak	50.00	42.95	5.30	0.95	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
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	Kokku:		724.26	116.36	23.60	33.09
Piima-muna-taimetoit	Spinati-hernepestasidruniga (G)	250.00	235.52	11.76	16.90	9.85
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		708.83	102.16	23.85	26.98