

Koolilõuna 20.05-24.05.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Dussmann
FOOD SERVICES

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

#VALUE!

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L) (veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, marineeritud kurk, vesi, hapukoor, nisujahu, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	70.00	123.20	5.04	8.33	6.91
	Tomatine kanakaste	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
	Hiina kapsa salat maisiga	50.00	18.65	2.65	0.21	0.97
	Peet, aeduba, redis	50.00	20.10	1.89	0.89	0.53
	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:		756.01	103.20	25.66	27.66
Piima-muna-taimetoit	Seenestrooganov (L, G) (šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, või 82%, toiduõli, nisujahu, vesi, sool, must pipar)	140.00	142.20	10.37	4.01	13.37
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjonid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)	125.00	130.00	11.65	5.13	8.64
	Guljašš-supp sealiha (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell)	125.00	112.50	15.93	5.70	4.68
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Mango-kohupiimakreem apelsinikisselliga	160.00	157.92	20.00	7.01	2.78
	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:		570.02	78.16	21.01	20.97
Piima-muna-taimetoit	Kaalikapüreesupp juustuga (L)	250.00	200.25	27.60	4.30	6.68
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud sealiha rosmariiniga PT (valik I)	50.00	119.00	0.20	7.30	13.30
	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala PT (valik II)	50.00	66.50	0.08	3.35	8.95
	Kartuli-bataadipüree (L)	70.00	72.80	12.95	1.49	1.33
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	85.40	16.45	0.55	2.84
	Tomatikaste	100.00	93.80	16.10	2.18	1.83
	Punase kapsa salat virsikuga	50.00	32.50	3.21	1.76	0.47
	Porgand, hernes, hapukurk	50.00	27.55	3.37	0.23	1.98
	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	10.20	0.00	0.30
	Kokku:		666.85	89.11	22.34	25.01
Piima-muna-taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G)	75.00	111.00	9.83	5.07	4.40
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp tilapiafilee ja brokoliga	125.00	91.50	7.85	4.86	3.46
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Pastasupp veisehakklihaga (G)	125.00	141.25	15.75	6.06	5.38
	Vaarika-mustsõstra odravaht piimaga (G, L)	160.00	159.04	31.20	1.76	3.25
	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:		547.89	82.68	15.77	17.16
Piima-muna-taimetoit	Köögivilja-pastasupp (G)	250.00	218.50	24.50	8.38	8.03
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-porgandivorm kanalihaga	125.00	103.50	10.48	4.33	4.19
	Riisi-köögiviljaroog hakklihaga	125.00	138.75	23.38	2.19	5.04
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100.00	126.00	14.70	6.36	2.46
	Rõstitud peet tüümianiga	100.00	39.20	6.90	0.20	1.19
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50.00	25.65	2.07	1.60	0.44
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga	50.00	33.60	6.25	0.24	0.95
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.10	1.42	5.36	2.24
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Petikokteil kama ja õunaga (L)	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
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	Kokku:		797.35	119.92	26.84	23.24
Piima-muna-taimetoit	Mahlane köögiviljavorm	250.00	194.50	31.75	4.63	4.00
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			667.62	94.61	22.32	22.81