

Koolilõuna 15.04-19.04.2024



Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kca	ivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Lõunasöök	Pasta hakklihaga	200,00	358,00	56,60	6,76	16,10
	Kodujuustu-kurgikaste	30,00	26,80	1,20	1,39	2,49
	Kapsa- rohelise sibula salat	50,00	31,30	3,99	2,11	0,60
	Porgand, tomat, virsik	50,00	16,15	4,05	0,10	0,36
	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) (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	Köögiviljapüreesupp	200,00	188,60	23,70	3,39	4,63
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1344,35	189,63	33,78	45,63

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kolmeviljapuder	200,00	285,00	35,20	11,80	11,70
	Toormoos	30,00	24,90	6,25	0,15	0,29
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	250,00	377,50	29,25	18,03	21,48
	Hapukoore (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mango-jogurtikreem marjadega (L)	160,00	288,00	29,60	16,96	4,03
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Lillkapsas (PRIA)	100,00	28,90	7,56	0,20	1,60
Õhtuode	Kauboikartulid juustuga	150,00	257,20	28,50	11,37	11,50
	Kapsa-kurgisalat	50,00	10,70	2,37	0,07	0,45
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1606,40	201,41	64,65	60,47

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Piima-riisisupp	200,00	251,00	20,70	7,00	6,51	
	Sepik singiga	45,00	87,80	16,20	4,73	3,24	
Lõunasöök	Ahjuka	70,00	224,23	23,77	13,53	10,96	
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65	
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09	
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10	
	Porgandi-ananassisalat	50,00	35,50	7,08	0,73	0,66	
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul	50,00	19,95	2,17	0,69	0,69	
	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) (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	Kruubi-peekoniroog	150,00	254,00	31,30	8,30	3,86
		Hapukoore-tomatisalat	40,00	14,40	1,92	0,72	0,34
Õunajook		100,00	41,30	10,30	0,00	0,24	
Sepik		20,00	49,40	9,90	0,50	1,85	
	Kokku:		1393,46	185,51	51,56	39,64	

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
	Marjad (PRIA)	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga (G)	250,00	246,60	29,02	12,96	4,20
	Kirsitarretis vanillikastmega (L)	160,00	119,20	28,20	2,82	4,19
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83
Vahepala	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Õhtuode	Kuskussi-aedviljasalat	150,00	273,00	27,30	16,59	9,38
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Banaan	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	Kokku:		1323,30	201,38	38,85	34,99

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200,00	209,00	45,60	5,32	9,58	
	Hapukoore	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33	
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30	
Lõunasöök	Broilerikintsuliha hautis paprikaga	140,00	246,00	26,97	9,25	11,70	
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07	
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74	
	Hiinakapsa-ananassisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	49,80	3,07	3,31	2,35	
	Porgand, redis, kurk	50,00	6,14	1,24	0,05	0,44	
	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) (L)	100,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Vahepala	Melon	100,00	69,80	4,70	4,20	3,30
	Õhtuode	Marjakook	100,00	385,00	52,87	20,10	8,12
		Mahlajook	150,00	72,80	17,70	0,08	0,54
		Kokku:		1495,94	227,73	54,78	49,64
	Nädala keskmine:		1432,69	201,13	48,72	46,07	

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 11 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV