

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Koolilõuna 29.04-03.05.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
	Toormoos	30,00	24,90	6,25	0,15	0,29
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Lõunasöök	Kodune sealihakaste (G, L)	140,00	190,40	5,49	12,46	13,69
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	1,85	0,20	1,10
	Aurutatud suvikõrvits	30,00	21,00	1,37	1,57	0,48
	Kapsa salat virsikuga	50,00	27,00	6,85	1,34	0,52
	Redis, hernes, porrulauk, Hiina kapsas	50,00	14,65	3,02	0,11	1,01
	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
Õhtuode	Frikadellisupp	200,00	200,80	20,72	8,80	6,80
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	<b>Kokku:</b>		<b>1200,95</b>	<b>161,75</b>	<b>43,63</b>	<b>42,66</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Marjad (PRIA)	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
	Tomat (PRIA)	100,00	7,62	1,49	0,03	0,52
Lõunasöök	Selge kalasupp keedumunaga	250,00	189,50	16,43	7,65	12,95
	Astelpaju-odravaht piimaga (G, L)	160,00	159,04	36,20	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
Vahepala	Tomat (PRIA)	100,00	7,62	1,49	0,03	0,52
Õhtuode	Einevõileib	100,00	335,00	41,20	14,16	10,60
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	<b>Kokku:</b>		<b>1262,68</b>	<b>185,42</b>	<b>41,03</b>	<b>44,32</b>

## Kolmapäev 01.05.2024

## KEVADPÜHA!

Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Krõbe marjamüсли	50,00	241,00	33,90	9,50	6,70
	Marjajogurt	200,00	239,20	40,40	6,40	7,20
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga (G)	250,00	317,50	33,00	12,70	15,25
	Vanillikissell õuna-tikrimoosiga (L)	160,00	208,00	41,12	3,18	2,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Õhtuode	Omlett maitserohelisega	100,00	188,49	14,69	11,53	13,56
	Võiseplik	30,00	105,75	11,32	6,09	2,13
	Kamajook	150,00	138,00	21,30	3,66	6,16
	<b>Kokku:</b>		<b>1585,34</b>	<b>225,93</b>	<b>54,09</b>	<b>58,21</b>

Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, 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	
	Puuviljatee	100,00	60,00	14,95	0,00	0,00	
Lõunasöök	Pastaroog kanalihaga	250,00	583,00	56,60	27,20	23,40	
	Jogurti-tomatikaste (L)	70,00	59,40	15,15	3,92	2,02	
	Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L)	30,00	22,53	0,98	0,50	3,54	
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	40,95	4,63	2,69	0,93	
	Ananass, uba, kapsas	50,00	25,70	6,15	0,14	0,34	
	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	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Õhtuode	Viineripirukas	80,00	285,00	36,70	17,80	7,22
Kakao		150,00	116,00	17,90	3,45	3,96	
	<b>Kokku:</b>		<b>1799,28</b>	<b>239,70</b>	<b>71,53</b>	<b>56,86</b>	

Nädala keskmine:

1462,06 203,20 52,57 50,51

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV