Koolilõuna 04.03-08.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Dussmann FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
	Keedis	30,00	39,00	9,62	0,14	0,20
	Soe marjajook	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	236,60	16,24	13,59	11,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Punase kapsa salat virsikuga	100,00	65,00	6,42	3,52	0,94
	Redis, hernes, porrulauk	100,00	41,80	4,70	0,34	3,06
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	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
Õhtuoode	Piima-makaronisupp	200,00				
	Sepik	20,00				
	Kokku:		**1158,65**	**161,83**	**31,43**	**38,15**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Viieviljapuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
	Maasikamoos	30,00	56,70	14,00	0,17	0,21
	Piim (PRIA)	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Selge kalasupp	250,00	244,00	31,00	7,50	11,00
	Vaarika-mustsõstra 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	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Õhtuoode	Tarta-hakkliharoog	130,00	266,93	25,13	14,56	9,97
	Jogurti-ürdikaste	30,00	30,70	11,40	2,75	2,10
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		**1266,87**	**216,27**	**33,84**	**42,73**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
	Kodumarjamoos	30,00	39,80	10,00	0,08	0,21
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Koorene kanakaste (G, L)	140,00	207,20	14,67	13,54	10,44
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Hiina kapsa-ananassisalat	100,00	38,90	7,30	0,30	1,14
	Kapsas, mais, porgand	100,00	65,30	9,10	2,03	1,56
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	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
Õhtuoode	Köögivilja supp	200,00	228,00	28,90	10,80	4,68
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
	Kokku:		**1424,73**	**202,46**	**45,05**	**41,50**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Hirsihelbepuder	200,00	249,00	34,10	13,76	7,78
	Toormoos	30,00	39,00	9,62	0,14	0,20
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Borš	250,00	177,25	20,03	9,40	5,65
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell kirsimoosiga (L)	160,00	155,84	32,48	1,84	2,37
	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
Õhtuoode	Pastaroog juustuga	130,00	245,00	29,50	11,00	10,20
	Jogurti-tillikaste	30,00	16,60	1,69	0,66	1,04
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kokku:		**1199,89**	**185,80**	**42,57**	**35,41**
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
	Marjad	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140,00	114,66	6,68	5,13	8,82
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	100,00	81,90	5,26	5,38	1,86
	Punapeet, uba, spinat	100,00	31,70	4,58	0,28	1,57
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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
Õhtusöök	Kohupiimakook	100,00	333,00	46,70	10,96	10,31
	Puuviljatee	200,00	120,00	29,90	0,00	0,00
	Kokku:		**1379,76**	**210,10**	**39,24**	**44,18**

NÄDALA KESKMINE KOKKU:	**1 285,98**	**195,29**	**38,43**	**40,39**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV