

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 kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (L, G)	70,00	144,20	11,45	6,97	6,62
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	50,00	7,30	0,98	0,08	0,50
	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:		405,80	68,09	8,06	13,13
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp kanalihaga	125,00	133,75	11,45	4,53	5,63
	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:		543,55	96,37	8,60	12,89
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka						
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha PT (valik II)	50,00	104,50	9,49	5,60	5,80
	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
	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:		423,10	63,39	13,50	14,04
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	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
	Kokku:		441,80	59,43	14,33	14,74
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-riisiroog roheliste 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
	Hiina kapsa salat mungoa idudega	50,00	58,50	8,05	0,32	4,47
	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:		408,20	69,70	7,43	20,93
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			444,49	71,39	10,38	15,14

Koolilõuna 03.06-07.06.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L) (sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, toiduõli, kõõgiviljapuljong, hapukoor R20%, sool, must pipar, petersell)	70,00	124,50	4,24	9,80	5,66
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Porgandi-melonisalat	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	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:		454,75	66,38	14,31	15,18
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga (G) (veiseliha, odrakruup, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, hapukurk, toiduõli, vesi, sool, must pipar, maitseroheline)	125,00	99,25	11,28	3,29	5,36
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	160,00	218,20	23,90	8,31	5,20
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		490,25	66,38	14,68	15,93
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjušaišökk sealihist PT (valik I) (sealiha, sidrunimahli, toiduõli, mugulsibul, sool, purustatud must pipar, petersell)	50,00	119,00	0,20	7,30	13,30
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Hiina kapsa salat tomati ja punase sibulaga	50,00	27,20	1,35	1,99	0,72
	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:		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kümne kõõgiviljasupp sealihaga (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, brokoli, pastinaak, roheline hernes, lillkapsas, kaalikas, vesi, sool, must pipar, till)	125,00	128,50	9,59	5,79	5,65
	Marjatarretis vanillikastmega (L)	160,00	177,60	37,44	1,02	3,79
	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:		453,50	77,23	7,84	13,98
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juurvilja-kanapada	70,00	124,13	12,30	3,90	4,60
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	16,95	2,46	1,77
	Kapsa-paprikasalat	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Pastinaak, mais, tomat	50,00	33,60	6,25	0,24	0,95
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kama-marja smuuti (L, G)	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
	Kokku:		631,53	84,12	27,79	18,35
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

