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
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	150,00	175,50	11,52	9,65	14,24
	Tatar, aurutatud	100,00	130,00	28,80	0,26	2,96
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Hiinakapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Redis, hernes, porrulauk	50,00	20,90	2,35	0,17	1,53
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		**819,65**	**121,35**	**23,51**	**33,29**

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe tükid (G)	50,00	114,50	3,49	8,70	5,30
	Kartulipüree (L)	100,00	61,20	11,30	0,64	1,89
	Riis, aurutatud	100,00	130,00	28,80	0,26	2,96
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
	Kõrvits, porgand, roheline sibul	50,00	38,60	1,34	0,07	0,40
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		**697,87**	**88,80**	**24,93**	**21,77**

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš	300,00	212,70	24,04	11,28	6,78
	Hapukoor (L)	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Tarretis vahukoorega	160,00	294,40	36,84	12,27	11,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		**721,90**	**96,76**	**29,05**	**24,34**

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	150,00	222,00	13,58	10,22	11,18
	Tatar, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, keedetud (G)	100,00	121,00	27,20	0,72	4,13
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
	Peet, hapukapsas, mais	50,00	33,65	5,25	0,18	2,13
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**762,23**	**110,20**	**22,51**	**26,96**

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta segahakklihaga	300,00	368,18	32,42	14,02	18,31
	Tomatikaste	50,00	30,35	4,20	1,01	0,84
	Ahjuköögiviljad	50,00	42,20	7,20	1,39	0,62
	Kapsa-porgandisalat	50,00	18,50	2,44	0,51	0,55
	Mais, sojauba, pastinaak	50,00	59,00	6,50	1,98	2,86
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Mustika-kaerajook (L, G)	150,00	176,56	26,93	4,60	5,07
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn	100,00	46,38	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		**975,52**	**120,86**	**33,75**	**35,70**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**795,43**	**107,59**	**26,75**	**28,41**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV