

Koolilõuna 22.05-26.05.2023

Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatiline sealihapada valgete ubadega	120,00	209,14	12,59	12,77	8,83
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-apelsini salat	25,00	22,00	2,33	1,70	0,77
	Porgand, valge redis, roheline hernes, salatikaste, seemnesegu	25,00	27,15	2,63	0,84	0,22
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		616,29	89,47	19,54	21,89
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Nuudlisupp kanalihaga	200,00	246,40	23,72	11,76	8,16
	Riisivaht rabarberikisselliga	160,00	209,00	38,00	5,25	2,16
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		634,60	94,65	20,42	17,29
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmega	120,00	229,71	8,70	12,43	11,66
	Kartuli-hernepüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	25,00	20,95	2,05	0,55	0,54
	Hiinakapsas, tomat, mais, salatikaste	25,00	28,65	2,80	1,00	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		601,71	80,88	17,69	22,31
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp hapukapsa ja veiselihaga	200,00	163,75	16,00	8,31	9,34
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kohupiimakreem mangopüreega	160,00	276,00	47,00	7,33	3,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		635,45	94,01	21,21	20,88
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis porgandite ja hakklihaga	140,00	238,93	18,39	15,68	10,55
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Peedi-porrusalat linaseemnetega	25,00	25,20	2,36	0,65	0,42
	Kõrvits, valge peakapsas, paprika, salatikaste	25,00	24,79	2,20	1,04	0,19
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		589,62	85,27	20,72	20,27
	Nädala keskmine:		615,54	88,86	19,91	20,53

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV