

## 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	140,00	244,00	14,69	14,90	10,30
	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	50,00	44,00	4,65	3,39	1,54
	Porgand, valge redis, roheline hernes, salatikaste, seemnesegu	50,00	54,29	5,25	1,68	0,43
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>723,29</b>	<b>101,44</b>	<b>24,37</b>	<b>25,13</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Nuudlisupp kanalihaga	250,00	308,00	29,65	14,70	10,20
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>719,20</b>	<b>105,50</b>	<b>23,53</b>	<b>20,12</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmega	140,00	268,00	10,15	14,50	13,60
	Kartuli-hernepeuree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	41,90	4,09	1,09	1,07
	Hiinakapsas, tomat, mais, salatikaste	50,00	57,30	5,60	1,99	0,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>712,60</b>	<b>92,09</b>	<b>21,46</b>	<b>25,97</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Peedisupp hapukapsa ja veiselihaga	250,00	204,69	20,00	10,39	11,68
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>699,39</b>	<b>102,93</b>	<b>23,45</b>	<b>24,00</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Värskekapsahautis porgandite ja hakklihaga	150,00	256,00	19,70	16,80	11,30
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Peedi-porrusalat linaseemnetega	50,00	50,40	4,71	1,30	0,83
	Kõrvits, valge peakapsas, paprika, salatikaste	50,00	49,58	4,40	2,07	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>679,68</b>	<b>96,06</b>	<b>23,69</b>	<b>22,42</b>
	Nädala keskmine:		713,62	100,49	23,20	23,81
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.			PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV			