

**Dussmann**

FOOD SERVICES

Koolilõuna 04.11-08.11.2024

Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	75,00	98,07	4,17	7,27	4,17
Taimetoit	Läätseguljašš (L) (mahe)	75,00	99,30	13,25	3,44	4,87
	Tatar, keedetud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Porgand, aurutatud	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	25,00	10,28	1,36	0,12	0,95
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	30,00	5,07	1,10	0,05	0,26
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	Kokku:		784,05	121,77	23,07	30,00

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš veiselihaga (G)	150,00	113,93	9,43	5,80	6,90
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe)	150,00	77,31	16,67	0,33	3,90
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht õuna-astelpaju kisselliiga (L)	80,00	122,04	14,80	6,47	1,32
	Mango-kohupiimakreem (L)	80,00	130,41	12,46	7,47	3,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom	50,00	15,05	2,95	0,05	0,40
	Kokku:		707,40	98,08	26,18	24,02

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G, PT)	90,00	178,55	10,59	6,97	18,77
Taimetoit	Tatra-seenekotletid (G, PT) (mahe)	50,00	67,51	10,58	1,94	2,63
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Kinoa, keedetud (mahe)	100,00	105,44	19,42	1,90	3,88
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe tomatikaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand (mahe), mais, kurk	30,00	12,70	2,80	0,17	0,46
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		793,28	108,60	25,61	39,34

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	150,00	95,79	10,90	4,34	4,44
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L) (mahe)	150,00	65,12	10,39	2,41	1,52
	Kakaogjogurt kirssidega (L)	80,00	76,19	13,21	1,77	2,20
	Keefiri-õunakook kaerajahuga (G, L)	80,00	238,79	27,66	13,12	3,87
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	Kokku:		689,02	102,70	24,70	19,16

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	150,00	254,64	33,16	8,13	13,65
Taimetoit	Suvikõrvitsapasta juustu ja basiilikuga (G, L) (mahe)	150,00	225,52	34,12	6,96	8,16
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	50,00	29,01	3,71	1,62	0,54
	Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	25,00	29,44	1,25	2,40	0,72
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-melonisalat	50,00	24,08	3,84	1,08	0,29
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	30,00	16,00	3,50	0,09	0,92
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		864,01	121,05	31,00	32,49
	NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		767,55	110,44	26,11	29,00

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

PRIA KOOLIPIIA PAKUME IGA PÄEV