

Koolilõuna 16.12-20.12.2024


Esmaspäev		Kogus, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (segahakkliha, siga/veis)	60,00
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	60,00
	Täisterapasta/pasta (G)	60,00
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00
	Kõrvits, röstitud	50,00
	Mahla-õlikaste	5,00
	Peedi-hapukurgisalat	50,00
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	30,00
	Seemnesegu (mahe)	10,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00
	Mahl (erinevad maitset)	25,00
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00
	Tee, suhkruta	50,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00
	Pirn (PRIA)	50,00
	Kokku:	

Teisipäev		Kogus, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	125,00
Taimetoit	Taimne hernesupp (G)	125,00
	Kirsitarretis (L)	100,00
	Puuviljasalat (õun, pirn, apelsin, apelsinimahl)	100,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00
	Mahl (erinevad maitset)	25,00
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00
	Tee, suhkruta	50,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00
	Kokku:	

Kolmapäev		Kogus, g
Lõunasöök	Lõhe koorekastmes (G, PT)	100,00
Taimetoit	Bataadi-kikerherne kotlett (G, PT)	50,00
	Kartulipuder (L)	60,00
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00
	Peet, aurutatud	50,00
	Soe valge kaste (G, L)	50,00
	Mahla-õlikaste	5,00
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	50,00
	Porgand, tomat, porrulauk	30,00
	Seemnesegu (mahe)	10,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00
	Mahl (erinevad maitset)	25,00

	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00
	Tee, suhkruta	50,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00
	Mandariin	50,00
	Kokku:	

Neljapäev		Kogus, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	125,00
Taimetoit	Kõrvitsapüreesupp (L)	125,00
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00
	Piparkook (G)	50,00
	Virsikujogurt (L)	100,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00
	Tee, suhkruta	50,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00
	Pirn (PRIA)	50,00
	Kokku:	

Reede	JÕULULÕUNA	Kogus, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)	50,00
Taimetoit	Porgandi-kaalika kotlet (G, PT)	50,00
	Kartul, aurutatud (mahe)	60,00
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00
	Ahjuköögiviljad	50,00
	Soe praeleemekaste (G, L)	50,00
	Mahla-õlikaste	5,00
	Hapukapsas, hautatud	50,00
	Marineeritud kõrvits, porgand, peet, pohlad	30,00
	Seemnesegu (mahe)	10,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00
	Vaarika-mündijook	50,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00
	Kokku:	

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV



Dussmann

FOOD SERVICES

Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
60,78	3,27	3,91	3,54
40,47	4,47	2,04	1,78
102,94	21,39	0,81	3,41
94,62	16,13	2,85	1,37
22,02	1,95	1,56	0,39
32,19	0,10	3,53	0,01
17,80	4,08	0,10	0,73
11,54	2,33	0,09	0,86
60,88	1,28	5,16	2,82
14,10	1,22	0,64	0,86
12,13	2,95	0,01	0,09
18,69	3,03	0,38	0,80
0,20	0,00	0,00	0,05
123,10	26,15	1,00	3,58
19,99	5,97	0,00	0,15
631,44	94,32	22,06	20,44

Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
187,56	21,08	7,87	10,82
114,19	21,38	1,91	5,64
133,10	24,51	3,05	2,18
43,60	9,49	0,04	0,55
14,10	1,22	0,64	0,86
12,13	2,95	0,01	0,09
18,69	3,03	0,38	0,80
0,20	0,00	0,00	0,05
123,10	26,15	1,00	3,58
24,04	6,74	0,00	0,00
670,71	116,54	14,89	24,57

Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
204,02	18,36	11,07	8,61
62,92	2,18	2,30	6,01
45,92	9,51	0,37	1,42
76,89	16,30	0,41	2,36
22,63	5,46	0,05	0,74
59,13	4,08	3,95	1,87
32,19	0,10	3,53	0,01
25,48	4,79	0,70	0,79
7,83	1,85	0,07	0,30
60,88	1,28	5,16	2,82
14,10	1,22	0,64	0,86
12,13	2,95	0,01	0,09

18,69	3,03	0,38	0,80
0,20	0,00	0,00	0,05
123,10	26,15	1,00	3,58
21,80	5,21	0,05	0,45
787,90	102,45	29,68	30,75

Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
133,39	14,59	4,22	9,69
45,90	6,44	1,97	1,18
35,52	1,23	3,00	0,90
235,00	34,80	9,36	3,66
88,38	15,35	1,91	2,62
14,10	1,22	0,64	0,86
12,13	2,95	0,01	0,09
18,69	3,03	0,38	0,80
0,20	0,00	0,00	0,05
123,10	26,15	1,00	3,58
19,99	5,97	0,00	0,15
726,40	111,73	22,49	23,57

Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
119,50	0,66	7,48	12,31
113,26	7,49	6,70	3,68
44,37	10,10	0,06	1,16
48,36	10,19	0,30	1,79
35,36	5,54	0,72	0,72
45,70	2,16	3,60	0,98
32,19	0,10	3,53	0,01
28,65	2,78	1,59	0,44
17,07	3,54	0,08	0,22
60,88	1,28	5,16	2,82
14,10	1,22	0,64	0,86
12,13	2,95	0,01	0,09
18,69	3,03	0,38	0,80
11,00	2,75	0,00	0,00
123,10	26,15	1,00	3,58
24,04	6,74	0,00	0,00
748,39	86,67	31,25	29,46
712,97	102,34	24,07	25,76