

**Koolilõuna 13.11-
17.11.2023**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	246,40	15,74	18,48	10,15
Täisterapasta/pasta(MAHE) (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Porgandi(MAHE)-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
Kapsas, rohelisted herned	50,00	40,20	7,15	0,19	1,50
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
Kokku:		718,35	98,18	28,18	24,14
TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Minestrone supp hakklihaga (G)	250,00	317,50	33,00	7,70	12,25
Jogurti-kamadessert mangokastmega (G,	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand(MAHE) (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:		733,90	103,61	17,86	19,53
KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Paneeritud ahjukala (G)	75,00	170,25	17,80	8,48	12,98
Kartuli-lillkapsapüree (L)	70,00	63,91	10,08	1,84	1,64
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Soe valge kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
Kapsa-pourrulaugusalat	50,00	31,90	2,31	2,05	0,58
Peet(MAHE), valge redis	50,00	22,65	3,54	0,10	1,27
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		682,58	95,72	24,81	25,90
NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Veise(MAHE)lihasupp kümne köögiviljaga	250,00	257,50	19,18	11,58	11,30
Riisimaius maasika(MAHE)kisselliga (L)	160,00	324,55	43,96	12,67	8,58
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94

Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		724,35	91,98	25,28	24,95
REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgikapsad sealihaga (G)	150,00	219,00	22,90	10,91	13,07
Ahjukartul köömnetega	140,00	176,40	22,82	7,63	3,05
Kodujuustu-ürdikaste maisiga	50,00	53,50	7,95	0,25	3,66
Peedi(MAHE)-pirnisalat	50,00	19,95	3,62	0,09	0,55
Porgand, läätsed (keedetud)	50,00	45,20	7,65	0,28	2,31
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
Kokku:		724,95	96,18	26,67	28,60
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		716,83	97,13	24,56	24,62

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV