

Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna 27.11-01.12.2023 Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene hakklihapada paprika ja porgandiga (G, L)	140,00	217,00	18,06	17,64	7,73
Täisterapasta/pasta(MAHE) (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Punapeedi(MAHE)salat küüslauguga	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
Kõrvits, roheline hernes	50,00	37,55	6,80	0,15	1,35
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:		686,45	100,22	26,64	21,82
TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana(MAHE)-nuudlisupp (G)	250,00	305,00	36,25	10,55	15,00
Marja(MAHE)tarretis vanillikastmega (L)	160,00	177,60	37,44	1,02	3,79
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:		624,90	102,53	12,60	23,86
KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealiha-köögiviljahautis (L, G)	140,00	194,60	22,88	7,92	9,60
Kartuli-kõrvitsapüree (L)	70,00	53,27	8,97	2,10	1,30
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Porgandi(MAHE)salat mangoga	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
Punane kapsas, mais	50,00	28,00	4,23	0,69	0,81
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:		616,07	94,94	18,84	19,54
NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kalkuni-seenesupp	250,00	242,00	20,83	11,35	13,40
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Jogurtidessert kookose ja marja(MAHE)püreega (L)	160,00	276,80	34,88	19,04	5,23

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:		688,40	86,29	33,57	23,50
REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõhepasta spinati ja sidruniga (G)	250,00	250,00	31,68	11,78	15,13
Koorekaste tilliga (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	51,77	12,07	0,07	1,36
Hiina kapsa salat mungubadega	50,00	58,50	8,05	0,32	4,47
Porgand(MAHE), mais	50,00	31,30	4,29	1,02	0,81
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:		694,44	97,91	25,35	29,13
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		662,05	96,38	23,40	23,57

PRIA KOOLIIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV