

**Koolilõuna 06.11-
10.11.2023**

Dussmann

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi **FOOD SERVICES**

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kurzeme strooganov (G, L)	140,00	249,20	8,48	19,60	13,31
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
Kapsa-porgandi(MAHE)salat	50,00	20,63	3,63	0,76	0,43
Kaalikas, roheline hernes	50,00	21,54	4,34	0,23	0,96
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:		700,47	87,42	29,34	26,90
TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hapukapsaborš veise(MAHE)lihaga	250,00	270,48	27,43	13,92	12,36
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Rukkileivamarja(MAHE)kreem piimaga (G, L)	160,00	240,00	51,36	1,63	3,68
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:		674,98	108,01	18,73	21,44
KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine sealihahautis ploomidega (G)	140,00	190,40	23,22	17,68	10,22
Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
Punase kapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
Porgand, valged oad, kodujuust	50,00	88,40	5,00	3,14	8,20
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:		714,68	102,72	32,05	28,19
NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Selge kalasupp kinoaga	250,00	320,00	44,25	9,58	12,36
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kakaopuding(MAHE piim)kirsipüreega (L)	160,00	192,00	32,48	4,02	4,74
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60

Kokku:		681,60	107,31	16,78	21,97
REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	140,00	193,60	11,30	12,46	15,12
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,25	1,29	0,15	0,69
Valge redis, brokoli (aurutatud)	50,00	28,35	4,53	0,26	1,47
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
Marja(MAHE)-kama smuuti keefiriga (G,L)	150,00	145,65	26,10	2,12	4,34
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		750,75	111,82	22,64	30,21
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		704,50	103,46	23,91	25,74

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV