

**Dussmann**

FOOD SERVICES

Lasteaed 29.04-03.05.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
	Toormoos	30,00	24,90	6,25	0,15	0,29
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Lõunasöök	Kodune sealihakaste	140,00	190,40	5,49	12,46	13,69
	Tatar	120,00	95,83	3,17	0,34	1,89
	Kapsasalat virsikuga	50,00	27,00	6,85	1,34	0,52
	Marja-banaanismuuti	150,00	137,00	25,30	2,56	3,78
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Frikadellisupp	200,00	200,80	20,72	8,80	6,80
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1141,33	154,48	37,42	40,43

Teisipäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
	Marjad (PRIA)	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Vahepala	Tomat (PRIA)	100,00	7,62	1,49	0,03	0,52
Lõunasöök	Selge kalasupp keedumunaga	250,00	189,50	16,43	7,65	12,95
	Astelpaju-odravaht piimaga (G, L)	160,00	159,04	36,20	1,76	3,25
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Einevõileib	100,00	335,00	41,20	14,16	10,60
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kokku:		1210,96	175,33	40,53	41,78

Kolmapäev 01.05.2024 KEVADPÜHA!

Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Krõbe marjamüsi	50,00	241,00	33,90	9,50	6,70
	Marjajogurt	200,00	239,20	40,40	6,40	7,20
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga (G)	250,00	317,50	33,00	12,70	15,25
	Vanillikissell õuna-tikrimoosiga (L)	160,00	208,00	41,12	3,18	2,67
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Omlett maitserohelisega	100,00	188,49	14,69	11,53	13,56
	Võisepik	30,00	105,75	11,32	6,09	2,13
	Kamajook	150,00	138,00	21,30	3,66	6,16
	Kokku:		1541,24	217,33	53,62	56,19

Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkibelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Puuviljatee	100,00	60,00	14,95	0,00	0,00
Vahepala	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Lõunasöök	Pastaroog kanalihaga	250,00	583,00	56,60	27,20	23,40
	Jogurti-tomatikaste	50,00	42,43	10,82	2,80	1,44
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	40,95	4,63	2,69	0,93
	Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Õhtuode	Viineripirukas	80,00	285,00	36,70	17,80	7,22
	Kakao	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	Kokku:		1624,18	218,90	62,72	49,16
	Nädala keskmine:		1379,43	191,51	48,57	46,89

PRIA KOOLIPIIAMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV