

## Koolilõuna 02.09-06.09.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

**Dussmann**  
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	<b>Kokku:</b>		<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Tofu magushapus kastmes	140.00	55.02	5.32	2.00	3.15
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (L)	125.00	132.50	17.38	4.20	5.88
	Veiselihasupp kümne köögiviljaga	125.00	111.50	5.59	6.30	7.74
	Riisivaht rabarberi-maasikakisselliga (L)	160.00	331.07	59.36	8.26	4.85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	4.24	0.20	1.13
	<b>Kokku:</b>		<b>717.37</b>	<b>111.16</b>	<b>19.79</b>	<b>23.54</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Juurviljapüreesupp röstitud päevalilleseemnetega (L)	250.00	185.25	10.90	13.95	3.13
<b>Kolmapäev</b>	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Vahemere ürtidega hautatud kana poolkoib PT (valik I)	70.00	138.00	0.30	6.00	20.70
	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, PT) (valik II)	50.00	156.00	29.44	5.50	11.68
	Soe koorekaste (L, G)	50.00	72.50	3.47	5.95	1.15
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Hiina kapsa salat värskel kurki ja tilliga	25.00	7.80	1.71	0.46	0.32
	Hernes, porgand, mais	70.00	41.09	6.58	0.31	1.68
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.10	1.42	5.36	2.24
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Ploom (PRIA)	100.00	45.70	10.01	0.30	0.50
	<b>Kokku:</b>		<b>630.62</b>	<b>94.09</b>	<b>24.45</b>	<b>24.46</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Suvikõrvitsa pikkpoiss riivjuustu ja läätsedega	50.00	121.00	9.24	7.08	4.43
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	125.00	135.24	13.72	6.96	6.18
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Selge kalasupp kinoaga	125.00	120.88	15.50	3.65	5.48
	Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160.00	198.09	29.17	6.94	5.55
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>623.81</b>	<b>88.96</b>	<b>20.73</b>	<b>22.07</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Aedviljasupp kinoaga	250.00	190.50	26.25	5.85	5.78
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G) (veisemaks, mugulsibul, marineritud kurk, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	70.00	112.00	12.53	7.01	9.12
	Kalkuni-köögiviljakaste ürtidega	70.00	102.24	11.90	6.91	5.75
	Kuskuss, aurutatud (G)	70.00	84.83	17.55	0.51	2.89
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.70	1.37
	Kapsa-paprikasalat	100.00	37.00	4.88	1.02	1.10
	Peet, aeduba, redis	50.00	20.10	1.89	0.89	0.53
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	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	46.38	10.20	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>666.70</b>	<b>97.20</b>	<b>27.12</b>	<b>27.43</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Juurvilja strooganov (L, G)	140.00	176.00	4.60	16.16	5.75
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>659.62</b>	<b>97.85</b>	<b>23.02</b>	<b>24.37</b>