

Koolilõuna 03.06-07.06.2024

PRIA KOOLIPIIAMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooide

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Dussmann
FOOD SERVICES

		#VALUE!				
		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L) (sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, toiduõli, kõõgiviljapuljong, hapukoor R20%, sool, must pipar, petersell)	70.00	124.50	4.24	9.80	5.66
	Kalkunipada paprika ja kõrvitsaga (G, L)	70.00	72.10	8.96	1.93	4.36
	Taisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.61	0.35	2.09
	Porgandi-melonisalat	50.00	40.95	2.63	2.69	0.93
	Peet, roheline hernes, šampinjonid	50.00	26.50	3.46	0.20	1.95
	Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	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:		771.40	92.59	32.63	26.95
Piima-muna-taimetoit	Läätse strooganov (G, L)	140.00	218.40	17.64	12.81	6.86
Teisipäev						
Lõunasöök	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	125.00	104.87	9.36	7.23	7.02
	Rassolnik veiselihaga (G) (veiseliha, odrakruup, kartul, porgand, mugulsibul, porrutauk, hapukurk, toiduõli, vesi, sool, must pipar, maitseroheline)	125.00	99.25	11.28	3.29	5.36
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	160.00	218.20	23.90	8.31	5.20
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Kaalikas (PRIA)	100.00	35.60	6.22	0.10	1.10
	Kokku:		595.12	75.73	21.90	22.95
Piima-muna-taimetoit	Rassolnik roheliste hernestega	250.00	175.25	24.01	5.17	5.69
Kolmapäev						
Lõunasöök	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
	Ahjušasliõkk sealihast PT (valik I) (sealiha, sidrunimah, toiduõli, mugulsibul, sool, purustatud must pipar, petersell)	50.00	119.00	0.20	7.30	13.30
	Rõõsas koores hautatud kalafilee (G, L) PT (valik II)	50.00	70.00	0.80	3.99	4.75
	Tomatikaste	100.00	93.80	16.10	2.18	1.83
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Hiina kapsa salat tomati ja punase sibulaga	50.00	27.20	1.35	1.99	0.72
	Valge redis, marineeritud kurk, edamame uba (sojauba)	50.00	19.65	1.61	0.63	1.38
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	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	10.20	0.00	0.30
	Kokku:		653.23	87.13	23.38	20.00
Piima-muna-taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G)	80.00	118.40	10.48	5.41	4.69
Neljapäev						
Lõunasöök	Kümne kõõgiviljasupp sealihaga (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, brokoli, pastinaak, roheline hernes, lillkapsas, kaalikas, vesi, sool, must pipar, till)	125.00	128.50	9.59	5.79	5.65
	Selge kalasupp	125.00	106.00	12.72	4.83	6.75
	Marjatarretis 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
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	Kokku:		559.50	89.95	12.67	20.73
Piima-muna-taimetoit	Kümne kõõgiviljasupp nuudlitega	250.00	218.50	24.50	8.38	8.03
Reede						
Lõunasöök	Juurvilja-kanapada	70.00	124.13	12.30	3.90	4.60
	Maksastrooganov (G, L) (veisemaks, mugulsibul, tomatipüree, kõõgiviljapuljong, hapukoor R20%, nisujahu, sool, must pipar)	70.00	93.80	4.98	5.86	5.05
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	110.60	21.21	0.71	3.66
	Ahjukartulid ürtidega	70.00	84.70	16.95	2.46	1.77
	Kapsa-paprikasalat	50.00	40.95	2.63	2.69	0.93
	Pastinaak, mais, tomat	50.00	33.60	6.25	0.24	0.95
	Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Kama-marija smuuti (L, G)	100.00	71.00	19.20	1.83	2.79
	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:		884.23	121.21	34.36	27.06
Piima-muna-taimetoit	Juurvilja strooganov (L, G)	140.00	176.00	4.60	16.16	5.75
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		692.70	93.32	24.99	23.54