

Koolilõuna 09.09-13.09.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooide

Teavet menüüs sisalduvate allergeneid kohta küsti söökla personalilt.



		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	70.00	124.60	9.35	3.53	3.71
	Kana-karrikaste (L)	70.00	101.50	5.08	5.97	6.73
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Peedi-mädarõikasalat	50.00	28.80	4.21	0.77	0.76
	Kõrvits, hernes, kaalikas	50.00	37.55	6.80	0.15	1.35
	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
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	Kokku:		799.65	107.27	24.36	26.57
Piima-muna-taimetoit	Kikerherne-karrikaste (G, L)	140.00	174.78	15.59	9.54	7.69
Teisipäev						
Lõunasöök	Külasupp sealiha (G) (kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, kapsas, odrakraup, sealiha, loorber, toiduoli, vesi, sool, must pipar, petersell, till)	125.00	87.53	9.24	4.24	3.76
	Aasiapärase kalasupp riisnuudlite ja spinatiga	125.00	117.25	11.56	5.13	5.31
	Puuviljatarretis vanillikastmega (L)	160.00	121.76	20.24	3.18	4.80
	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:		468.84	69.88	13.58	18.94
Piima-muna-taimetoit	Külasupp roheliste hernestega (lihavaba)	250.00	177.25	16.08	10.00	3.85
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riivsa, sool, must pipar) (G, PT) valik I	50.00	122.50	15.95	3.37	6.35
	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT) valik II	50.00	104.50	9.49	5.60	5.80
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.70	1.37
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Soc koorekaste (G, L)	50.00	72.50	3.47	5.95	1.15
	Porgandisalat anassiga	50.00	22.00	3.34	0.54	0.30
	Valge redis, punane kapsas, hapukurk	50.00	28.00	4.23	0.69	0.81
	Kodujuust (PRIA) (L)	50.00	51.50	1.25	2.20	6.65
	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	10.02	0.00	0.30
	Kokku:		798.00	98.31	32.16	32.13
Piima-muna-taimetoit	Juurviljapihv (G, L, PT)	50.00	78.20	11.30	2.60	2.50
Neljapäev						
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	125.00	96.75	5.63	5.33	6.08
	Värskekapsasupp sealiha	125.00	116.63	9.04	6.11	5.63
	Jogurti-maasikakreem (L)	160.00	196.80	24.60	6.27	5.81
	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:		557.58	69.46	18.74	22.05
Piima-muna-taimetoit	Koorene seenesupp (L)	250.00	275.00	38.25	8.68	5.085
Reede						
Lõunasöök	Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)	125.00	191.25	32.75	3.14	5.54
	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega (riis, veisshakkliha, punased oad, porgand, mugulsibul, toiduoli, sool, vesi, must pipar, petersell)	125.00	151.25	28.88	5.25	5.41
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100.00	126.00	14.70	6.36	2.46
	Ahjuköögiviljad	100.00	72.10	9.50	2.46	1.32
	Hiina kapsa salat maisiga	50.00	18.65	2.65	0.21	0.97
	Porgand, kikerhermes, pastinaak	50.00	42.95	5.30	0.95	0.81
	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
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	Kokku:		861.85	130.73	28.45	22.88
Piima-muna-taimetoit	Pilaff punaste ubadega	250.00	338.33	30.70	5.61	8.93
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		697.18	95.13	23.46	24.51