

Koolilõuna 13.01-17.01.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KOOGIVILJA PAKUME IGA PAEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteide

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	60.00	41.07	3.32	2.00	2.89
	Kana-karrikaste (L)	60.00	65.07	1.75	4.37	4.76
Taimetoit	Kikerherne-karrikaste (G, L)	60.00	69.64	7.06	4.20	2.16
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Riis, aurutatud	70.00	111.76	25.69	0.84	2.84
	Peedi-piprajuuresalat	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	Kapsas, kurk, rohelised herned	50.00	17.91	3.92	0.11	1.04
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		754.42	113.49	26.47	25.89
Teisipäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G) (kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, odrakruup, sealihaga, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, petersell, till)	70.00	49.21	4.52	2.37	2.11
	Aasiapärase kalasupp riisnuudlite ja spinatiga	70.00	84.00	9.10	3.27	3.97
Taimetoit	Külasupp roheliste hernestega (lihavaba)	70.00	43.68	7.21	0.90	1.05
	Hapukoor, R 10% (L)	10.00	11.84	0.41	1.00	0.30
	Apelsintarretis vanillikastmega (L)	160.00	91.40	16.70	0.73	4.57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Redis (PRIA)	100.00	14.90	1.90	0.10	0.80
	Kokku:		387.03	59.52	9.03	15.95
Kolmapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka						
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT) valik I	50.00	137.55	5.42	9.75	7.17
	Lindströmi pikkpoiss (segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riivsaia, sool, must pipar) (G, PT) valik II	50.00	122.50	15.95	3.37	6.35
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, PT)	50.00	70.14	14.00	0.95	2.69
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Soe koorekaste (G, L)	50.00	73.15	4.55	5.47	1.52
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	50.00	12.20	1.58	0.54	0.60
	Porgand, kaalikas, redis	50.00	15.07	3.70	0.14	0.38
	Kodujuust (PRIA) (L)	25.00	16.13	0.65	0.03	3.33
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.75	1.95	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		639.78	87.05	23.25	25.01
Neljäpäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	70.00	65.97	3.77	4.08	3.74
	Ukraina borš (valge peakapsas, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, juurpetersell, kartul, roheline paprika, toiduõli, tomatipasta, loorber, äädikas/sidrunimahla, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell)	70.00	50.54	5.29	2.32	1.63
Taimetoit	Koorene seenesupp (L)	70.00	44.14	2.58	3.38	1.09
	Hapukoor, R 10% (L)	10.00	11.84	0.41	1.00	0.30
	Riisivaht maasikakisselliga	160.00	280.00	49.30	7.41	3.59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Kokku:		550.96	82.28	19.00	13.21
Reede		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)	70.00	107.40	19.59	1.76	4.22
	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega (riis, veisehakkliha, punased oad, porgand, mugulsibul, toiduõli, sool, vesi, must pipar, petersell)	70.00	84.68	11.92	2.94	3.03
Taimetoit	Pilaff punaste ubadega	70.00	95.77	17.39	2.35	2.61
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50.00	44.31	5.76	1.98	0.93
	Ahjuköögiviljad	50.00	44.33	7.47	1.73	0.72
	Kapsa-porgandisalat	100.00	43.22	8.69	1.15	0.87
	Peet, mais, hapukurk	50.00	32.86	7.01	0.45	1.32
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.16	1.30	5.34	2.55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		692.46	113.62	22.02	19.13
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			604.93	91.19	19.95	19.84