

Koolilõuna 20.01-24.01.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (L, G)	60.00	81.60	2.36	2.36	5.89	
	Kanapada baklažaani ja paprikaga	60.00	46.61	3.23	1.52	4.58	
Taimetoit	Ratatouille (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümiar, basiilik)	60.00	45.34	2.96	3.15	0.72	
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97	
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08	
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100.00	20.12	4.76	0.06	0.98	
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	50.00	26.21	5.65	0.20	0.62	
	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	48.30	10.90	0.00	0.00	
	Kokku:		667.11	89.66	20.92	25.54	
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	70.00	27.72	4.03	0.31	1.90	
	Minestronesupp veiselihaga (kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, suvikõrvits, aeduba, veiseliha, tomatipasta, toiduõli, tüümiar, pune, basiilik, söögisool, must pipar) (G)	70.00	59.36	4.69	3.02	2.91	
Taimetoit	Valge oasupp lillkapsaga	70.00	42.28	6.56	0.47	1.95	
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33	
	Õuna-rukkileivavaht piimaga (G, L)	160.00	240.00	51.36	1.63	3.68	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86	
	Kaalikas (PRIA)	100.00	35.60	6.22	0.10	1.10	
		Kokku:		525.64	94.15	8.48	14.73
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, PT) valik I	50.00	96.00	0.87	6.05	9.50	
	Paneeritud ahjukala (G, PT) valik II	50.00	107.00	4.64	5.90	8.65	
Taimetoit	Paneeritud põldoakotlet (G)	50.00	54.90	7.50	1.09	2.63	
	Soe röstpaprikakaste	50.00	19.85	3.15	0.26	0.64	
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65	
	Riis, aurutatud	70.00	111.76	25.69	0.84	2.84	
	Hiina kapsa-paprikasalat	100.00	25.44	3.30	1.12	1.17	
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	50.00	29.84	5.71	0.24	1.86	
	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	46.40	10.20	0.00	0.30	
		Kokku:		680.89	93.30	23.45	26.42
	Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	70.00	44.70	5.09	2.03	2.07	
	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega (valge kala, kartul, juurseller, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, pune, petersell, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar)	70.00	51.73	3.58	2.67	3.07	
Taimetoit	Tomatine aedoasupp (aeduba, tomat, peakapsas, porgand, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, petersell)	70.00	71.40	7.28	3.37	2.52	
	Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160.00	198.09	29.17	6.94	5.55	
	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	5.60	0.20	0.60	
	Kokku:		496.81	71.64	16.01	16.67	
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till)	70.00	66.90	3.23	3.83	3.91	
	Koorene kalakaste (G, L)	70.00	99.80	4.30	6.60	5.71	
Taimetoit	Kõõgiviljaraguu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)	70.00	29.50	3.92	0.87	0.90	
	Bulqur, keedetud (G)	70.00	110.60	21.21	0.71	3.66	
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36	
	Peedi-küüslaugusalat	100.00	41.80	9.60	0.20	1.71	
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	50.00	22.93	4.86	0.35	0.88	
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03	
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36	
	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	48.30	10.90	0.00	0.00	
	Kokku:		726.10	93.04	28.54	24.38	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			619.31	88.36	19.48	21.55	