

## Koolilõuna 23.09-27.09.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

**Dussmann**  
FOOD SERVICES

Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L) (veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, marineeritud kurk, vesi, hapukoor, nisujahu, taiduõli, sool, must pipar, petersell)	70.00	123.20	5.04	8.33	6.91
	Tomatine kanakaste	70.00	86.86	11.79	2.30	5.23
	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
	Hiina kapsa salat maisiga	50.00	18.65	2.65	0.21	0.97
	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	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
	<b>Kokku:</b>		<b>756.01</b>	<b>103.20</b>	<b>25.66</b>	<b>27.66</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Seenestrooganov (L, G) (šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, või 82%, taiduõli, nisujahu, vesi, sool, must pipar)	140.00	142.20	10.37	4.01	13.37
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjonid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)	125.00	130.00	11.65	5.13	8.64
	Guljašš-supp sealiha (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, taiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell)	125.00	112.50	15.93	5.70	4.68
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Mango-kohupiimakreem apelsinikisselliga	160.00	157.92	20.00	7.01	2.78
	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>570.02</b>	<b>78.16</b>	<b>21.01</b>	<b>20.97</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Kaalikapüreesupp juustuga (L)	250.00	200.25	27.60	4.30	6.68
<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	Hautatud sealiha tühmianiga (PT) valik I	50.00	119.00	0.20	7.30	13.30
	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (PT) valik II	50.00	66.50	0.08	3.35	8.95
	Kartuli-bataadipüree (L)	70.00	72.80	12.95	1.49	1.33
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	85.40	16.45	0.55	2.84
	Tomatikaste	100.00	93.80	16.10	2.18	1.83
	Punase kapsa salat virsikuga	50.00	32.50	3.21	1.76	0.47
	Porgand, hernes, hapukurk	50.00	27.55	3.37	0.23	1.98
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>666.85</b>	<b>89.11</b>	<b>22.34</b>	<b>25.01</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Kikerherne-porgandi kotletid (G)	75.00	111.00	9.83	5.07	4.40
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalasupp tilaapiafilee ja brokoliga	125.00	91.50	7.85	4.86	3.46
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Pastasupp veisehakklihaga (G)	125.00	141.25	15.75	6.06	5.38
	Vaarika-mustsõstra odravaht piimaga (G, L)	160.00	159.04	31.20	1.76	3.25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Valge redis (PRIA)	100.00	18.90	2.90	0.10	0.80
	<b>Kokku:</b>		<b>547.89</b>	<b>82.68</b>	<b>15.77</b>	<b>17.16</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Köögilvilja-pastasupp (G)	250.00	218.50	24.50	8.38	8.03
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kartuli-porgandivorm kanalihaga	125.00	103.50	10.48	4.33	4.19
	Riisi-köögilviljaroog hakklihaga	125.00	138.75	23.38	2.19	5.04
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100.00	126.00	14.70	6.36	2.46
	Rõstitud peet tühmianiga	100.00	39.20	6.90	0.20	1.19
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50.00	25.65	2.07	1.60	0.44
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga	50.00	33.60	6.25	0.24	0.95
	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				
	Petikokteil kama ja õunaga (L)	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
	<b>Kokku:</b>		<b>797.35</b>	<b>119.92</b>	<b>26.84</b>	<b>23.24</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Mahlane köögiviljavorm	250.00	194.50	31.75	4.63	4.00
<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>			<b>667.62</b>	<b>94.61</b>	<b>22.32</b>	<b>22.81</b>