

## Koolilõuna 25.03-28.03.2024

PRIA KOOLIIIMA JA PUU-JA KÕÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

# Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (L, G)	70.00	144.20	11.45	6.97	6.62
	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>777.01</b>	<b>109.61</b>	<b>24.30</b>	<b>27.38</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Koorekaste hakksojamassiga (L, G)	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	Värskekapsasupp veiselihaga	125.00	133.75	11.45	4.53	5.63
	Guljašš-supp sealihaga	125.00	112.50	15.93	5.70	4.68
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Panna cotta maasikapüreega (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
	<b>Kokku:</b>		<b>612.65</b>	<b>82.56</b>	<b>19.68</b>	<b>20.98</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Värskekapsasupp läätsedega	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	Ahjus küpsetatud Tandoori kana poolkoib (L) PT (valik I)	75.00	154.50	1.39	9.68	15.30
	Ahjus küpsetatud kalafilee tilli ja sidruniga PT (valik II)	50.00	160.00	5.16	4.10	12.80
	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>760.35</b>	<b>94.20</b>	<b>23.09</b>	<b>28.86</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 tilapiafilee ja brokoliga	125.00	91.50	7.85	4.86	3.46
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Kana-nuudlisupp (G)	125.00	152.50	18.13	5.28	7.50
	Pasha kohupiimakreem (L)	160.00	291.20	35.52	12.90	6.16
	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>691.30</b>	<b>89.38</b>	<b>26.11</b>	<b>22.20</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Kõögivilja-nuudlisupp	250.00	218.50	24.50	8.38	8.03
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>710.33</b>	<b>93.93</b>	<b>23.29</b>	<b>24.85</b>

Rõõmsaid munadepühi!

