

## Koolilõuna 27.01-31.01.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G) (veisemaks, mugulsibul, marineeritud kurk, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	60.00	82.02	4.03	5.49	4.24
	Kalkuni-kõõgiviljakaste ürtidega	60.00	61.37	5.22	3.02	3.81
Taimetoit	Juurvilja strooganov (L, G)	60.00	65.87	6.02	4.51	1.13
	Kuskuss, aurutatud (G)	70.00	89.71	19.01	0.48	2.76
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Hiina kapsa salat virsikuga	100.00	31.26	6.64	0.20	1.40
	Peet, hernes, redis	100.00	46.60	10.60	0.30	2.20
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>651.02</b>	<b>86.26</b>	<b>26.41</b>	<b>23.59</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjoniid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)	70.00	72.80	6.52	2.87	4.84
	Guljašš-supp sealihaga (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell)	70.00	66.08	4.05	3.77	3.49
Taimetoit	Hernepüreesupp (L)	70.00	35.42	3.58	1.30	1.74
	Hapukoor (L)	30.00	66.60	1.14	6.45	0.99
	Kohupiimakreem lõhvikakisselliiga (L)	160.00	220.00	25.50	10.30	6.16
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>591.78</b>	<b>67.31</b>	<b>25.69</b>	<b>20.68</b>
<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 tüümaniga (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
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kottid (G)	50.00	74.00	6.55	3.38	2.93
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Tomatikaste	100.00	93.80	16.10	2.18	1.83
	Punase kapsa salat virsikuga	100.00	33.40	5.57	0.17	1.41
	Porgand, hernes, hapukurk	100.00	55.10	6.73	0.47	3.96
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>699.80</b>	<b>91.85</b>	<b>22.31</b>	<b>29.52</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Kalaspasteetilaapiafilee ja brokoliga	70.00	46.06	2.88	2.37	3.01
	Kana-nuudlisupp (G)	70.00	55.79	5.02	2.45	3.09
Taimetoit	Kõõgivilja-pastasupp (G)	70.00	35.98	6.00	0.51	1.31
	Hapukoor (L)	30.00	66.60	1.14	6.45	0.99
	Astelpaju-odravaht (G)	160.00	196.00	40.00	2.05	2.95
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Valge redis (PRIA)	100.00	18.90	2.90	0.10	0.80
	<b>Kokku:</b>		<b>517.81</b>	<b>78.86</b>	<b>14.73</b>	<b>15.01</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Kartuli-porgandivorm kanalihaga	70.00	61.11	4.75	2.82	3.44
	Riisi-kõõgiviljarooq hakklihaga	70.00	77.70	13.09	1.23	2.82
Taimetoit	Baklažaaniluuustu ahjuvorm (L)	70.00	47.88	4.88	1.81	2.17
	Ürdi-juurikaste (L)	100.00	126.00	14.70	6.36	2.46
	Röstitud peet tüümaniga	100.00	39.20	6.90	0.20	1.19
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100.00	20.10	3.15	0.01	0.98
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaqa	100.00	67.20	12.50	0.49	1.89
	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)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>703.94</b>	<b>98.41</b>	<b>22.78</b>	<b>21.09</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>632.87</b>	<b>84.54</b>	<b>22.39</b>	<b>21.98</b>