

## Koolilõuna 06.05-10.05.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

**Dussmann**  
FOOD SERVICES

#VALUE!

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	70.00	124.60	9.35	3.53	3.71
	Kana-karrikaste (L)	70.00	101.50	5.08	5.97	6.73
	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
	Peedi-mädarõikasalat	50.00	28.80	4.21	0.77	0.76
	Kõrvits, hernes, kaalikas	50.00	37.55	6.80	0.15	1.35
	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>799.65</b>	<b>107.27</b>	<b>24.36</b>	<b>26.57</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Kikerherne-karrikaste (G, L)	140.00	174.78	15.59	9.54	7.69
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G) (kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, kapsas, odrakruup, sealiha, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, petersell, till)	125.00	87.53	9.24	4.24	3.76
	Aasiapärene kalasupp riisinuudlite ja spinatiga	125.00	117.25	11.56	5.13	5.31
	Puuviljatarretis vanillikastmega (L)	160.00	121.76	20.24	3.18	4.80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100.00	27.30	4.24	0.20	1.13
	<b>Kokku:</b>		<b>468.84</b>	<b>69.88</b>	<b>13.58</b>	<b>18.94</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Külasupp roheliste hernestega (lihavaba)	250.00	177.25	16.08	10.00	3.85
<b>Kolmapäev</b>	<b>Esimese 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	Lindströmi pikppoiss PT (valik I) (segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riisai, sool, must pipar)	50.00	122.50	15.95	3.37	6.35
	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha mango-tšilli marinaadis PT (valik II)	50.00	104.50	9.49	5.60	5.80
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.70	1.37
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Soe koorekaste (G, L)	50.00	72.50	3.47	5.95	1.15
	Porgandisalat anassisiga	50.00	22.00	3.34	0.54	0.30
	Valge redis, punane kapsas, hapukurk	50.00	28.00	4.23	0.69	0.81
	Kodujuust (PRIA) (L)	50.00	51.50	1.25	2.20	6.65
	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	10.02	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>798.00</b>	<b>98.31</b>	<b>32.16</b>	<b>32.13</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Juurviljapihv (G, L) (PT)	50.00	78.20	11.30	2.60	2.50
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	125.00	96.75	5.63	5.33	6.08
	Värskekapsasupp sealihaga	125.00	116.63	9.04	6.11	5.63
	Jogurti-maasikakreem (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>557.58</b>	<b>69.46</b>	<b>18.74</b>	<b>22.05</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Koorene seenesupp (L)	250.00	275.00	38.25	8.68	5.085
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)	125.00	191.25	32.75	3.14	5.54
	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega (riis, veisehakkliha, punased oad, porgand, mugulsibul, toiduõli, sool, vesi, must pipar, petersell)	125.00	151.25	28.88	5.25	5.41
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100.00	126.00	14.70	6.36	2.46
	Ahjukõõgiviljad	100.00	72.10	9.50	2.46	1.32
	Hiina kapsa salat maisiga	50.00	18.65	2.65	0.21	0.97
	Porgand, kikerhernes, pastinaak	50.00	42.95	5.30	0.95	0.81
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	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>861.85</b>	<b>130.73</b>	<b>28.45</b>	<b>22.88</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Pilaff punaste ubadega	250.00	338.33	30.70	5.61	8.93
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>697.18</b>	<b>95.13</b>	<b>23.46</b>	<b>24.51</b>