

Koolilõuna 31.03-4.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu sealihaga (sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, jahvatatud paprika, loorber, söögisool, toiduõli, vesi, petersell)	70.00	68.76	2.80	4.50	4.67
	Kana-porrulauguakaste (G, L)	70.00	84.45	3.53	6.24	3.72
Taimetoit	Taimne azuu	70.00	30.69	5.14	1.21	0.64
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Riis, aurutatud	70.00	110.39	18.81	3.32	1.59
	Peedi-küüslaugusalat	50.00	20.90	4.80	0.10	0.86
	Kapsas, roheline hernes, redis	50.00	22.87	5.09	0.13	1.22
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesequ	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	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	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		752.84	106.78	28.71	24.50
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	100.00	75.00	4.67	3.97	4.76
	Läätsesupp kanalihaga	100.00	102.00	9.25	3.63	7.42
Taimetoit	Seenseseljanka	100.00	43.70	6.87	1.10	1.14
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Rabarberi-sidrunirukkivaht piimaga (G, L)	160.00	148.00	26.20	2.45	4.24
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100.00	30.24	7.44	0.10	1.20
	Kokku:		557.56	81.81	15.25	23.24
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväertuste hulka					
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (sea-veise segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riisai, sool, must pipar) (G, PT) valik I	50.00	122.50	15.95	3.37	6.35
	Ahjukala Poola kastmes (L, PT) (valge kala, keedumuna, sidrunimah, või R 82%, vesi/puljong, till, petersell, söögisool, must pipar) valik II	50.00	69.70	0.03	3.35	9.85
Taimetoit	Juurviljapihv (G, PT)	100.00	216.00	26.60	7.96	6.77
	Kartuli-porgandipüree (L)	70.00	42.81	8.88	0.44	1.32
	Kuskuss, keedetud (G)	70.00	94.08	19.94	0.51	2.89
	Tomatikaste	100.00	36.73	8.44	0.06	0.86
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	50.00	9.52	1.84	0.10	0.63
	Peet, brokoli, porgand	50.00	28.15	5.46	0.44	1.58
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesequ	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		783.57	111.29	25.12	32.02
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-riisipüree	100.00	102.00	7.53	5.26	5.61
	Koorene kanasupp kollase karriaga (L)	100.00	65.50	6.01	2.45	4.42
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	100.00	42.32	9.30	0.21	1.56
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	160.00	280.00	46.30	5.27	5.14
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Redis (PRIA)	100.00	14.90	3.50	0.10	0.80
	Kokku:		663.34	100.02	17.29	22.00
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kreemine veiselihapada (L) (veiseliha, brokoli, lillkapsas, küüslauk, spinat, tomat, sulatataud iust, toiduõli, sool, must pipar, vesi)	70.00	73.50	2.16	4.87	4.95
	Hautatud kanakintsuliha ürdi-kõõgiviljaleemes (kanakintsuliha, pastinaak, porgand, bataat, juurseller, küüslauk, tüümian, sidrunikoor, sidrunimah, loorber, toiduõli, sool, must pipar, vesi)	70.00	50.30	5.08	1.45	3.47
Taimetoit	Läätsepada värviliste kõõgiviljadega	70.00	86.50	11.00	2.42	3.98
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, keedetud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Kapsa-porgandisalat	50.00	21.61	4.35	0.57	0.43
	Pastinaak, mais, hapukurk	50.00	50.00	33.92	7.59	0.44
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesequ	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	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	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		684.77	121.81	29.59	24.54
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		688.41	104.34	23.19	25.26