

## Koolilõuna 03.06-07.06.2024

PRIA KÕOLIIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILIA PAKUMISE IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooide

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L) (sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, toiduõli, kõõgilviljapuljong, hapukoor R20%, sool, must pipar, petersell)	70,00	124,50	4,24	9,80	5,66
	Kalkunipada paprika ja kõrvitsaga (G, L)	70,00	72,10	8,96	1,93	4,36
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Porgandi-melonisalat	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Peet, roheline hernes, šampinjonid	50,00	26,50	3,46	0,20	1,95
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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>771,40</b>	<b>92,59</b>	<b>32,63</b>	<b>26,95</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Läätse strooganov (G, L)	140,00	218,40	17,64	12,81	6,86
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	125,00	104,87	9,36	7,23	7,02
	Rassolnik veiselihaga (G) (veiseliha, odrakruup, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, hapukurk, toiduõli, vesi, sool, must pipar, maitseroheline)	125,00	99,25	11,28	3,29	5,36
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	160,00	218,20	23,90	8,31	5,20
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>595,12</b>	<b>75,73</b>	<b>21,90</b>	<b>22,95</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Rassolnik roheliste hernestega	250,00	175,25	24,01	5,17	5,69
<b>Kolmapäev</b>	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>					
Lõunasöök	Ahjušššöök sealihasest PT (valik I) (sealiha, sidrunimahla, toiduõli, mugulsibul, sool, purustatud must pipar, petersell)	50,00	119,00	0,20	7,30	13,30
	Rõõsas kooses hautatud kalafilee (G, L) PT (valik II)	50,00	70,00	0,80	3,99	4,75
	Tomatikaste	100,00	93,80	16,10	2,18	1,83
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja punase sibulaga	50,00	27,20	1,35	1,99	0,72
	Valge redis, marineeritud kurk, edamame uba (sojauba)	50,00	19,65	1,61	0,63	1,38
	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>653,23</b>	<b>87,13</b>	<b>23,38</b>	<b>20,00</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Kikerherne-porgandi kotletid (G)	80,00	118,40	10,48	5,41	4,69
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Kümne kõõgilviljasupp sealihaga (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, brokoli, pastinaak, roheline hernes, lillkapsas, kaalikas, vesi, sool, must pipar, till)	125,00	128,50	9,59	5,79	5,65
	Selge kalasupp	125,00	106,00	12,72	4,83	6,75
	Marjatarretis vanillikastmega (L)	160,00	177,60	37,44	1,02	3,79
	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>559,50</b>	<b>89,95</b>	<b>12,67</b>	<b>20,73</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Kümne kõõgilviljasupp nuudlitega	250,00	218,50	24,50	8,38	8,03
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Juurvilja-kanapada	70,00	124,13	12,30	3,90	4,60
	Maksastrooganov (G, L) (veisemaks, mugulsibul, tomatipüree, kõõgilviljapuljong, hapukoor R20%, nisujahu, sool, must pipar)	70,00	93,80	4,98	5,86	5,05
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	16,95	2,46	1,77
	Kapsa-paprikasalat	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Pastinaak, mais, tomat	50,00	33,60	6,25	0,24	0,95
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kama-marja smuuti (L, G)	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>884,23</b>	<b>121,21</b>	<b>34,36</b>	<b>27,06</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Juurvilja strooganov (L, G)	140,00	176,00	4,60	16,16	5,75
<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>			<b>692,70</b>	<b>93,32</b>	<b>24,99</b>	<b>23,54</b>