

Koolilõuna 03.03-07.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonaliit

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	Kana-karikaste (G, L)	70,00	75,90	1,85	5,10	5,55
	Hakklihakaste hapukoorega (G, L)	70,00	48,70	2,91	2,44	3,63
Taimetoit	Karikastmes tofu (G, L)	70,00	74,20	3,31	5,43	2,74
	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	80,00	33,44	7,68	0,16	1,37
	Kapsas, roheline hernes, redis	80,00	36,59	8,14	0,21	1,95
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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:		763,56	108,67	27,28	27,22
Teisipäev	Vastlapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	100,00	150,00	12,50	6,29	8,66
	Kana-paprikasupp	100,00	49,75	4,18	1,94	4,28
Taimetoit	Hernesupp, lihata (G)	50,00	45,65	6,35	0,77	2,26
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	279,00	21,40	19,20	4,56
	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:		713,25	79,25	32,30	25,43
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT)	50,00	74,76	1,44	1,59	4,62
	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT)	50,00	60,70	0,66	2,34	9,14
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	80,00	15,22	2,94	0,15	1,00
	Peet, brokoli, porgand	80,00	45,04	8,74	0,70	2,53
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	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:		797,16	116,29	24,43	32,63
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	100,00	83,10	7,09	3,69	4,74
	Veiselihasupp kümne köögiviljaga	100,00	108,00	6,33	7,09	2,96
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	50,00	21,71	3,46	0,80	0,51
	Vanillikissell kirsimoosiga (L)	160,00	208,00	41,00	3,18	2,67
	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:		558,81	87,53	15,86	15,25
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	70,00	85,60	4,72	5,55	3,05
	Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)	70,00	74,32	4,04	4,52	4,59
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	70,00	92,68	14,37	2,45	4,75
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	81,76	17,43	0,53	2,71
	Kõrvitsa-apelsinisalat	80,00	17,84	3,16	0,08	0,60
	Peed, mais, marineeritud kurk	80,00	42,52	9,07	0,58	1,71
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	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:		741,17	106,22	26,04	26,59
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			714,79	99,59	25,18	25,43