

Koolilõuna 06.01-10.01.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personaliit.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitsev tšilli) (veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, punane uba, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vürtsköömen, jahvatatud tšillipipar, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, pune, suhkur, petersell)	70,00	67,07	5,65	3,95	2,73
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	70,00	86,29	3,70	5,83	5,01
Taimetoit	Chilli con carne, ilma lihata (mahedamaitsev tšilli)	70,00	53,64	7,34	2,27	1,84
	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
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		751,31	106,77	28,60	24,33
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	100,00	75,00	4,67	3,97	4,76
	Läätsestupp kanalihaga	100,00	102,00	9,25	3,63	7,42
Taimetoit	Seeneseljanka	100,00	43,70	6,87	1,10	1,14
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mustasõstra-rukkivaht (G)	160,00	199,94	48,73	0,55	2,86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		584,88	99,11	13,15	21,14
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukaal rukkijahu paneeringus (G, PT)	50,00	76,77	1,91	3,30	10,06
	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT)	50,00	74,76	1,44	1,59	4,62
Taimetoit	Juurviljapihv (G, PT)	50,00	108,00	13,30	3,98	3,39
	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
	Tartarkaste (L) (hapukoor R 10%, majonees, marineeritud kurk, kapparid, sidrunimahli, till, petersell, söögisool, must pipar, suhkur)	50,00	103,00	2,05	10,00	1,04
	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
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		722,27	87,78	29,12	22,87
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga (G)	100,00	82,50	6,34	4,64	3,34
	Kalkunisupp	100,00	47,97	6,08	0,52	5,23
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	100,00	43,41	6,92	1,61	1,01
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-küpsisedessert marjakastmega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		646,79	86,69	25,56	19,28
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu sealihaga (sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, soolakurk, tomatipüree, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, loorber, petersell)	70,00	68,76	2,80	4,50	4,67
	Kana-porrulaugukaste (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
	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
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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	48,076	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		603,60	109,20	30,21	18,78
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			661,77	97,91	25,33	21,28