

## Koolilõuna 10.02-14.02.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV  
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode  
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonaalt  
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid  
**Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele**



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	70,00	98,19	5,88	6,10	5,04
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	70,00	42,47	3,42	1,83	3,33
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	70,00	29,67	3,64	1,27	1,31
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Kurkumiga riis, keedetud	70,00	110,84	18,92	3,32	1,61
	Peedi-piprajuuresalat (L)	80,00	46,71	8,28	1,34	1,23
	Kõrvits, hernes, kaalikas	80,00	25,45	5,50	0,16	1,50
	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	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>760,01</b>	<b>110,70</b>	<b>27,06</b>	<b>26,18</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)	100,00	65,49	6,48	2,12	5,96
	Frikadellisupp	100,00	63,86	7,27	2,89	2,96
Taimetoit	Koorene maisi-sulajuustusupp (L)	50,00	33,18	3,51	1,55	1,59
	Karamellkissell mustasõstratoormoosiga (L)	160,00	143,77	30,17	1,82	2,43
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>459,64</b>	<b>81,02</b>	<b>9,49</b>	<b>17,71</b>
<b>Kolmapäev</b>						
	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>					
Lõunasöök	BBQ kanakintsuliha, auhjus küpsetatud (PT)	50,00	70,79	3,42	1,14	11,77
	Lõhepikkpois (G, PT)	50,00	102,01	9,18	5,54	4,30
Taimetoit	Tatra-šampinjonipihv (G, PT)	50,00	67,51	10,58	1,94	2,63
	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
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	80,00	26,94	2,69	1,64	0,99
	Porgand, tomat, redis	80,00	19,76	4,85	0,18	0,51
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>698,80</b>	<b>100,30</b>	<b>26,45</b>	<b>22,64</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Hartšoo erineva lihaga	100,00	72,40	8,60	2,23	4,09
	Rassolnik veiselihaga (G)	100,00	105,00	7,25	5,97	4,85
Taimetoit	Taimne hartšoo punaste ubadega	50,00	45,20	5,92	1,60	1,35
	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)	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>605,46</b>	<b>101,93</b>	<b>14,38</b>	<b>18,59</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Bolognese kaste	70,00	70,90	2,86	4,56	4,13
	Guljašš kanalihast (G, L)	70,00	72,40	4,27	4,27	4,06
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	70,00	64,20	4,67	1,81	6,02
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-ananassisalat	80,00	36,25	6,91	1,23	0,46
	Peet, hernes, porrulauk	80,00	36,59	8,14	0,21	1,95
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>751,53</b>	<b>105,34</b>	<b>25,64</b>	<b>30,50</b>
<b>Sõbrapäev</b>						
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>655,09</b>	<b>99,86</b>	<b>20,60</b>	<b>23,12</b>

