

Koolilõuna 13.01-17.01.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

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
Esmaspäev						
Lõunasöök	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	70,00	47,91	3,87	2,33	3,37
	Kana-karrikaste (L)	70,00	75,92	2,04	5,10	5,55
Taimetoit	Kikerherne-karrikaste (G, L)	70,00	81,25	8,24	4,89	2,52
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Riis, aurutatud	70,00	111,76	25,69	0,84	2,84
	Peedi-piprajuuresalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Kapsas, kurk, rohelistes herned	100,00	35,82	7,83	0,21	2,07
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		777,01	114,19	28,13	27,84
Teisipäev						
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G) (kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, odrakruup, sealiha, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, petersell, till)	100,00	70,30	6,45	3,38	3,01
	Aasiapärase kalasupp riisnuudlite ja spinatiga	100,00	120,00	13,00	4,67	5,67
Taimetoit	Külasupp rohelistes hernestega (lihavaba)	100,00	62,40	10,30	1,28	1,50
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Apelsinitarretis vanillikastmega (L)	160,00	91,40	16,70	0,73	4,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	1,90	0,10	0,80
	Kokku:		509,52	74,18	13,99	20,39
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riivsa, sool, must pipar) (G, PT) valik I	50,00	122,50	15,95	3,37	6,35
	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT) valik II	50,00	137,55	5,42	9,75	7,17
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, PT)	50,00	70,14	14,00	0,95	2,69
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Soe koorekaste (G, L)	50,00	73,15	4,55	5,47	1,52
	Hiiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20
	Porgand, kaalikas, redis	100,00	30,13	7,40	0,27	0,76
	Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	32,25	1,30	0,05	6,65
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		713,57	89,16	30,13	29,72
Neljapäev						
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	100,00	94,24	5,39	5,83	5,34
	Ukraina borš (valge peakapsas, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, juurpetersell, kartul, roheline paprika, toiduõli, tomatipasta, loorber, aädikas/sidrunimah, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell)	100,00	72,20	7,56	3,32	2,33
Taimetoit	Koorene seesupp (L)	100,00	63,05	3,69	4,84	1,56
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht maasikakisselliga	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		675,89	96,59	25,40	17,18
Reede						
Lõunasöök	Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)	100,00	153,43	27,98	2,51	6,03
	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega (riis, veisehakkliha, punased oad, porgand, mugulsibul, toiduõli, sool, vesi, must pipar, petersell)	100,00	120,97	17,03	4,20	4,33
Taimetoit	Pilaff punaste ubadega	100,00	136,81	24,85	3,36	3,73
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,33	7,47	1,73	0,72
	Kapsa-porgandisalat	100,00	43,22	8,69	1,15	0,87
	Peet, mais, hapukurk	100,00	65,71	14,02	0,89	2,63
	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)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		824,06	136,36	25,28	23,95
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			700,01	102,10	24,59	23,82