

## Koolilõuna 17.02-21.02.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV  
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode  
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliit  
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

### Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	70,00	77,45	2,60	5,92	3,62
	Tomatine kanapada	70,00	70,94	8,38	2,77	3,87
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	70,00	76,85	7,03	5,26	1,32
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, keedetud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-ananassisalat	80,00	36,25	6,91	1,23	0,46
	Peet, kapsas, rohelised herned	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	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>753,08</b>	<b>108,46</b>	<b>28,78</b>	<b>25,77</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	100,00	98,89	8,21	5,37	4,98
	Tomati-läätsesupp veiselihaga	100,00	106,00	9,39	4,25	6,97
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	50,00	21,16	4,65	0,10	0,78
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Apelsinitarretis vahukoorega (L)	160,00	177,31	22,80	7,00	5,84
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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>589,48</b>	<b>77,10</b>	<b>20,64</b>	<b>24,51</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>						
Lõunasöök	Pestokastmes hautatud kalafilee (L, PT)	50,00	75,90	0,24	3,84	10,10
	Keefiri marinaadis ahjušašlökk (L, PT)	50,00	105,60	0,98	7,12	9,30
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L, PT)	50,00	61,80	4,30	4,14	1,58
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Kartulipüree (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tomatikaste	100,00	36,70	7,93	0,06	0,86
	Kapsa-kurgisalat tilliga	80,00	16,10	3,80	0,05	0,78
	Porgand, kaalikas, mais	80,00	35,33	8,41	0,34	1,07
	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
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>678,36</b>	<b>93,06</b>	<b>25,24</b>	<b>24,35</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	100,00	73,34	6,28	3,62	4,55
	Kanasupp kookosjooži ja riisiga	100,00	96,72	7,45	6,33	3,54
Taimetoit	Köögiviljasupp makaronidega (G)	50,00	25,70	5,10	0,37	0,93
	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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>675,26</b>	<b>95,18</b>	<b>26,42</b>	<b>18,34</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Pajaroog kanalihaga	70,00	54,04	3,32	2,72	3,18
	Mulgikapsad sealihaga (G)	70,00	89,60	9,63	3,63	3,81
Taimetoit	Mulgikapsad, lihata (G)	70,00	69,58	9,60	2,44	1,44
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	72,10	13,57	0,78	1,78
	Täisterariis/riis, aurutatud	70,00	104,30	19,25	0,78	2,64
	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	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>736,56</b>	<b>107,70</b>	<b>23,10</b>	<b>23,35</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>686,55</b>	<b>96,30</b>	<b>24,84</b>	<b>23,26</b>