

## Koolilõuna 20.01-24.01.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

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
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (L, G)	70,00	95,20	2,75	2,75	6,87
	Kanapada baklažaani ja paprikaga	70,00	54,37	3,77	1,78	5,35
Taimetoit	Ratatouille (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümian, basilik)	70,00	52,90	3,45	3,67	0,84
	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
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	100,00	52,41	11,30	0,40	1,23
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>779,05</b>	<b>102,06</b>	<b>26,02</b>	<b>28,75</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	100,00	39,60	5,75	0,45	2,71
	Minestronesupp veiselihaga (kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, suvikõrvits, aeduba, veiseliha, tomatipasta, toiduõli, tüümian, pune, basilik, söögisool, must pipar) (G)	100,00	84,80	6,70	4,31	4,16
Taimetoit	Valge oasupp lillkapsaga	100,00	60,40	9,37	0,67	2,79
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-rukkileivavaht piimaga (G, L)	160,00	240,00	51,36	1,63	3,68
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>605,70</b>	<b>105,93</b>	<b>10,31</b>	<b>18,35</b>
<b>Kolmapäev</b>	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>					
Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, PT) valik I	50,00	96,00	0,87	6,05	9,50
	Paneeritud ahjukala (G, PT) valik II	50,00	107,00	4,64	5,90	8,65
Taimetoit	Paneeritud põldoakotlet (G)	50,00	54,90	7,50	1,09	2,63
	Soe röstpaprikakaste	100,00	39,70	6,30	0,52	1,27
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	111,76	25,69	0,84	2,84
	Hiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	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	46,40	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>787,38</b>	<b>107,48</b>	<b>27,68</b>	<b>29,64</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Frikadellisupp	100,00	63,86	7,27	2,89	2,96
	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega (valge kala, kartul, juurseller, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, pune, petersell, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar)	100,00	73,90	5,12	3,81	4,38
Taimetoit	Tomatine aedoasupp (aeduba, tomat, peakapsas, porgand, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, petersell)	100,00	102,00	10,40	4,82	3,60
	Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160,00	198,09	29,17	6,94	5,55
	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	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>593,36</b>	<b>83,70</b>	<b>19,66</b>	<b>20,66</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealihaga, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till)	70,00	66,90	3,23	3,83	3,91
	Koorene kalakaste (G, L)	70,00	99,80	4,30	6,60	5,71
Taimetoit	Köögiviljaragu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)	70,00	29,50	3,92	0,87	0,90
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	100,00	45,85	9,72	0,70	1,76
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>773,65</b>	<b>103,13</b>	<b>29,09</b>	<b>25,97</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>707,83</b>	<b>100,46</b>	<b>22,55</b>	<b>24,67</b>