

## Koolilõuna 27.01-31.01.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooted

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide 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	Maksastrooganov (L, G) (veisemaks, mugulsibul, marineeritud kurk, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	70,00	95,69	4,71	6,41	4,94
	Kalkuni-kõõgiviljakaste ürtidega	70,00	71,60	6,08	3,52	4,44
Taimetoit	Juurvilja strooganov (L, G)	70,00	76,85	7,03	5,26	1,32
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Hiiina kapsa salat virsikuga	100,00	31,26	6,64	0,20	1,40
	Peet, hernes, redis	100,00	46,60	10,60	0,30	2,20
	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)	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>758,81</b>	<b>104,94</b>	<b>28,78</b>	<b>25,83</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjoniid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)	100,00	104,00	9,32	4,10	6,91
	Guljašš-supp sealiha (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell)	100,00	94,40	5,78	5,38	4,98
Taimetoit	Hernepüreesupp (L)	100,00	50,60	5,11	1,86	2,49
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem jõhvikakisselliga (L)	160,00	220,00	25,50	10,30	6,16
	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>646,70</b>	<b>77,84</b>	<b>24,99</b>	<b>25,05</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>					
	Hautatud sealiha tüümianiga (PT) valik I	50,00	119,00	0,20	7,30	13,30
	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (PT) valik II	50,00	66,50	0,08	3,35	8,95
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G)	75,00	111,00	9,83	5,07	4,40
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Tomatikaste	100,00	93,80	16,10	2,18	1,83
	Punase kapsa salat virsikuga	100,00	33,40	5,57	0,17	1,41
	Porgand, hernes, hapukurk	50,00	27,55	3,37	0,23	1,98
	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)	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>733,87</b>	<b>96,99</b>	<b>23,97</b>	<b>29,72</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Kalasupp tilapiafilee ja brokoliga	100,00	65,80	4,12	3,39	4,30
	Kana-nuudlisupp (G)	100,00	79,70	7,17	3,50	4,42
Taimetoit	Kõõgivilja-pastasupp (G)	100,00	51,40	8,57	0,73	1,87
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Astelpaju-odravaht (G)	160,00	196,00	40,00	2,05	2,95
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>557,10</b>	<b>89,29</b>	<b>12,92</b>	<b>18,25</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Kartuli-porgandivorm kanalihaga	100,00	87,30	6,78	4,03	4,92
	Riisi-kõõgiviljaroog hakklihaga	100,00	111,00	18,70	1,75	4,03
Taimetoit	Baklažani-juustu ahjuvorm (L)	100,00	68,40	6,97	2,59	3,10
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	126,00	14,70	6,36	2,46
	Röstitud peet tüümianiga	100,00	39,20	6,90	0,20	1,19
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,10	3,15	0,01	0,98
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga	50,00	33,60	6,25	0,24	0,95
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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>782,54</b>	<b>101,99</b>	<b>28,58</b>	<b>23,78</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>695,81</b>	<b>94,21</b>	<b>23,85</b>	<b>24,52</b>