

Koolilõuna 10.03-14.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-porsjontode

Taevet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Dusmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihtükid magushapus kastmes (kanaliha, mulgulisibul, küüslauk, ingver, paprika, porgand, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste, sidrunimah, ananass, ananassimah, vesi, maisitärklis, sool)	70,00	51,60	3,30	2,72	3,20
	Kodune sealihaguljašš (G, L) (sealiha, mulgulisibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, nisujahu, hapukoor, sool, must pipar)	70,00	73,10	2,98	5,09	3,68
Taimetoit	Läätseguljašš (L)	70,00	103,00	10,50	4,24	4,80
	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-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Peet, hemes, porrulauk	50,00	22,87	5,09	0,13	1,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	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
	Kokku:		739,38	103,07	26,88	27,36
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane kanahakklihasupp (broilerihakliha, porgand, mulgulisibul, küüslauk, oad, purustatud tomat, jahvatatud tšilli, kuivatatud pune, jahvatatud võrtsköömen, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, petersell)	100,00	49,40	3,81	1,35	4,66
	Peedisupp veiselihaga (peet, veiseliha, porgand, mulgulisibul, pastinaak, tomatipüree, vesi, sidrunimah, suhkur, sool, must pipar, loorber, till, petersell)	100,00	68,00	5,61	3,19	3,61
Taimetoit	Mehhikopärane oasupp, lihata	100,00	47,90	5,75	1,15	2,34
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Virsi-jogurtidessert (L)	160,00	205,00	23,20	9,72	5,90
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		556,22	69,99	19,61	22,12
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Veiseliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT) valik I	50,00	87,70	6,78	4,39	4,77
	Ahjukala juustukattega (G, L, PT) valik II	50,00	77,20	0,24	4,05	9,85
Taimetoit	Kikerherne-bataadipikkpoiss (G, PT)	50,00	88,20	13,80	1,26	3,29
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartulipüree (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Jääsalat, valge redis, tomat	50,00	8,95	2,03	0,07	0,38
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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
	Mandariin	100,00	30,30	6,20	0,10	0,70
	Kokku:		686,15	86,26	26,42	26,26
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	100,00	83,30	3,88	5,26	4,64
	Tomatine kalkuni-seenesupp	100,00	112,00	9,30	5,54	5,69
Taimetoit	Värskekapsasupp rohelistehernestega	100,00	75,30	6,66	3,65	2,27
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Marja-mannavaht (G)	160,00	134,52	31,85	0,36	1,98
	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
	Kokku:		596,14	87,57	19,01	19,65
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga (G)	100,00	155,00	22,70	3,57	7,51
	Kartuli-kanavorm tšümiianiga	100,00	104,38	12,33	3,92	5,41
Taimetoit	Makaronid kikerherneste ja maisiga (G)	100,00	143,22	25,14	3,06	6,33
	Tomatikaste	50,00	17,50	2,29	0,54	0,38
	Köögiviljad, aurutatud	50,00	21,09	4,47	0,20	1,38
	Hiina kapsa salat virsikuga	50,00	15,63	3,32	0,10	0,70
	Porgand, mais, brokoli	50,00	22,08	5,26	0,21	0,67
	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	48,076	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		773,59	117,16	23,87	30,21
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			670,30	92,81	23,16	25,12