

## Koolilõuna 17.03-21.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

**Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele**



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	70,00	98,19	5,88	6,10	5,04
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	70,00	42,47	3,42	1,83	3,33
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	70,00	29,67	3,64	1,27	1,31
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Kurkumiga riis, keedetud	70,00	110,84	18,92	3,32	1,61
	Peedi-piprajuuresalat (L)	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Kõrvits, hernes, kaalikas	50,00	15,91	3,44	0,10	0,94
	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>732,95</b>	<b>105,53</b>	<b>26,50</b>	<b>25,16</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)	100,00	65,49	6,48	2,12	5,96
	Tomatine oasupp sealiha (sealiha, porgand, peakapsas, purustatud tomat, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, pastinaak, punane uba, vesi, sool, must pipar, loorber, petersell)	100,00	51,10	6,31	0,86	3,38
Taimetoit	Koorene maisi-sulajuustusupp (L)	100,00	66,36	7,03	3,11	3,18
	Jogurti-kamadessert mustasõstardega (G, L)	160,00	326,32	49,67	12,10	8,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	<b>Kokku:</b>		<b>662,60</b>	<b>103,08</b>	<b>19,29</b>	<b>25,45</b>
<b>Kolmapäev</b>						
	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>					
Lõunasöök	BBQ kanakintsuliha, auhjus küpsetatud (PT) valik I	50,00	70,79	3,42	1,14	11,77
	Lõhepikpoiss (G, PT) valik II	50,00	102,01	9,18	5,54	4,30
Taimetoit	Tatra-šampinjonihipv (G, PT)	50,00	67,51	10,58	1,94	2,63
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	42,81	8,88	0,44	1,32
	Kuskuss, keedetud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	50,00	16,83	1,68	1,02	0,62
	Porgand, tomat, redis	50,00	12,35	3,03	0,11	0,32
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>681,29</b>	<b>97,47</b>	<b>25,77</b>	<b>22,08</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Kartuli-kruubisupp veiselihaga (G) (kartul, odrakruup, porgand, mugulsibul, veiseliha, sool, vesi, must pipar, toiduõli, till)	100,00	78,10	9,09	2,86	3,46
	Kalkunisupp	100,00	47,97	6,08	0,52	5,23
Taimetoit	Kartuli-kruubisupp, lihata (G)	100,00	59,80	10,30	1,21	1,34
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maasika panna cotta (L)	160,00	218,00	25,50	9,99	6,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>586,79</b>	<b>82,40</b>	<b>18,61</b>	<b>21,92</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Koorene hakklihapada (G, L) (sea-veise segahakklaha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toidukoor, sool, must pipar, toiduõli, vesi)	70,00	94,00	3,22	6,73	4,69
	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	70,00	47,90	2,88	2,33	3,37
Taimetoit	Koorene oapada paprika ja porganditega (G, L)	70,00	86,90	7,59	4,35	2,99
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kõrvitsa-apelsinialat	50,00	11,15	1,98	0,05	0,38
	Peed, mais, marineeritud kurk	50,00	26,58	5,67	0,36	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>638,95</b>	<b>86,01</b>	<b>23,93</b>	<b>22,35</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>660,52</b>	<b>94,90</b>	<b>22,82</b>	<b>23,39</b>