

Koolilõuna 03.03-07.03.2025

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 piimatooteid

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele



Dussmann

FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kana-karrikaste (G, L)	70,00	75,90	1,85	5,10	5,55
	Hakklihakaste hapukoorega (G, L)	70,00	48,70	2,91	2,44	3,63
Taimetoit	Karrikastmes tofu (G, L)	70,00	74,20	3,31	5,43	2,74
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Peedi-küüslaugusalat	80,00	33,44	7,68	0,16	1,37
	Kapsas, roheline hernes, redis	80,00	36,59	8,14	0,21	1,95
	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
	Kokku:		763,56	108,67	27,28	27,22
Teisipäev						
	Vastlapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	100,00	150,00	12,50	6,29	8,66
	Kana-paprikasupp	100,00	49,75	4,18	1,94	4,28
Taimetoit	Hernesupp, lihata (G)	50,00	45,65	6,35	0,77	2,26
	Hapukoore, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	279,00	21,40	19,20	4,56
	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
	Kokku:		713,25	79,25	32,30	25,43
Kolmapäev						
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT) valik I	50,00	74,76	1,44	1,59	4,62
	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT) valik II	50,00	60,70	0,66	2,34	9,14
Taimetoit	Juurviljapihv (G, PT)	100,00	216,00	26,60	7,96	6,77
	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
	Tomatikaste	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86
	Hiiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	80,00	15,22	2,94	0,15	1,00
	Peet, brokoli, porgand	80,00	45,04	8,74	0,70	2,53
	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
	Kokku:		797,16	116,29	24,43	32,63
Neljapäev						
		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	100,00	83,10	7,09	3,69	4,74
	Veiselihasupp kümne köögiviljaga	100,00	108,00	6,33	7,09	2,96
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	50,00	21,71	3,46	0,80	0,51
	Vanillikissell kirsimoosiga (L)	160,00	208,00	41,00	3,18	2,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		558,81	87,53	15,86	15,25
Reede						
		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	70,00	85,60	4,72	5,55	3,05
	Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)	70,00	74,32	4,04	4,52	4,59
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	70,00	92,68	14,37	2,45	4,75
	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-apelsinisalad	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	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		715,83	100,67	25,86	25,97
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			709,72	98,48	25,15	25,30