

Koolilõuna 31.03-4.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Dussmann
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Azuu sealihaga (sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, jahvatatud paprika, loorber, söögisool, toiduõli, vesi, petersell)	70,00	68,76	2,80	4,50	4,67
	Kana-porrulauguakaste (G, L)	70,00	84,45	3,53	6,24	3,72
Taimetoit	Taimne azuu	70,00	30,69	5,14	1,21	0,64
	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	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Kapsas, roheline hernes, redis	50,00	22,87	5,09	0,13	1,22
	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:		752,84	106,78	28,71	24,50
Teisipäev						
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	100,00	75,00	4,67	3,97	4,76
	Läätsesupp kanalihaga	100,00	102,00	9,25	3,63	7,42
Taimetoit	Seeneseljanka	100,00	43,70	6,87	1,10	1,14
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Rabarberi-sidrunirukkivaht piimaga (G, L)	160,00	148,00	26,20	2,45	4,24
	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:		557,56	81,81	15,25	23,24
Kolmapäev						
Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka						
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (sea-veise segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riivsai, sool, must pipar) (G, PT) valik I	50,00	122,50	15,95	3,37	6,35
	Ahjukala Poola kastmes (L, PT) (valge kala, keedumuna, sidrunimah, või R 82%, vesi/puljong, till, petersell, söögisool, must pipar) valik II	50,00	69,70	0,03	3,35	9,85
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
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	50,00	9,52	1,84	0,10	0,63
	Peet, brokoli, porgand	50,00	28,15	5,46	0,44	1,58
	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:		783,57	111,29	25,12	32,02
Neljapäev						
Lõunasöök	Kala-riisisupp	100,00	102,00	7,53	5,26	5,61
	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	100,00	65,50	6,01	2,45	4,42
Taimetoit	Rassolnik pöldbadega (G)	100,00	42,32	9,30	0,21	1,56
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	160,00	280,00	46,30	5,27	5,14
	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:		663,34	100,02	17,29	22,00
Reede						
Lõunasöök	Kreemine veiselihapada (L) (veiseliha, brokoli, lillkapsas, küüslauk, spinat, tomat, sulatataud juust, toiduõli, sool, must pipar, vesi)	70,00	73,50	2,16	4,87	4,95
	Hautatud kanakintsuliha ürdi-köögiviljaleemes (kanakintsuliha, pastinaak, porgand, bataat, juurseller, küüslauk, tüüman, sidrunikoor, sidrunimah, loorber, toiduõli, sool, must pipar, vesi)	70,00	50,30	5,08	1,45	3,47
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega	70,00	86,50	11,00	2,42	3,98
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Tatar, keedetud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kapsa-porgandisalat	50,00	21,61	4,35	0,57	0,43
	Pastinaak, mais, hapukurk	50,00	50,00	33,92	7,59	0,44
	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:		684,77	121,81	29,59	24,54
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			688,41	104,34	23,19	25,26