

Koolilõuna 07.04-11.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	70,00	47,91	3,87	2,33	3,37
	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	70,00	89,50	4,55	5,43	5,55
Taimetoit	Kikerhernekaste sulatatud juustuga (G, L)	70,00	102,00	7,47	5,46	4,49
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Riis, aurutatud	70,00	111,76	25,69	0,84	2,84
	Peedi-piprajuuresalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Kapsas, kurk, rohelised herned	100,00	35,82	7,83	0,21	2,07
	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)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		811,35	115,94	29,03	29,82
Teisipäev						
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G) (kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, odrakruup, sealiha, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, petersell, till)	100,00	70,30	6,45	3,38	3,01
	Aasiapärase kalasupp riisnuudlite ja spinatiga (valge kala, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, šampinjoniid, brokoli, spinat, karri, riisnuudid, vesi, kookosjook, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell)	100,00	120,00	13,00	4,67	5,67
Taimetoit	Külasupp roheliste hernestega (lihavaba)	100,00	62,40	10,30	1,28	1,50
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mangokreem kookoshelvestega (L) (kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, mangopüree, kookoshelbed, suhkur, vanillisuhkur)	160,00	249,00	14,00	17,30	7,98
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	1,90	0,10	0,80
	Kokku:		667,12	71,48	30,56	23,80
Kolmapäev						
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Vahemerelised räimed (PT) (räimefilee, toiduõli, küüslauk, sidrun, petersell, sinep, sool, must pipar, basiilik) valik I	50,00	85,10	0,66	5,47	8,26
	Ahjus küpsetatud kana kintsiluuga mango-šilli marinaadis (PT) valik II	50,00	137,55	5,42	9,75	7,17
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, PT)	50,00	70,14	14,00	0,95	2,69
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Soe koorekaste (G, L)	50,00	73,15	4,55	5,47	1,52
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20
	Porgand, kaalikas, redis	100,00	30,13	7,40	0,27	0,76
	Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	32,25	1,30	0,05	6,65
	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)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		713,57	89,16	30,13	29,72
Neljapäev						
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	100,00	94,24	5,39	5,83	5,34
	Ukraina borš (valge peakapsas, veiseliha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, juurpetersell, kartul, roheline paprika, toiduõli, tomatipasta, loorber, äädikas/sidrunimah, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell)	100,00	72,20	7,56	3,32	2,33
Taimetoit	Koorene seenesupp (L)	100,00	63,05	3,69	4,84	1,56
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		675,89	96,59	25,40	17,18
Reede						
Lõunasöök	Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)	100,00	153,43	27,98	2,51	6,03
	Pilaff porgandi ja segahakklihaga (riis, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, sool, must pipar, paprikapulber, petersell)	100,00	117,00	15,80	3,55	4,84
Taimetoit	Pilaff punaste ubadega	100,00	136,81	24,85	3,36	3,73
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Ahjukoogiviljad	50,00	44,33	7,47	1,73	0,72
	Kapsa-porgandisalat	100,00	43,22	8,69	1,15	0,87
	Peet, mais, hapukurk	100,00	65,71	14,02	0,89	2,63
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		820,09	135,12	24,63	24,47
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		737,61	101,66	27,95	25,00