

Koolilõuna 12.05-16.05.2025

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

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Magushapu kana seesamiseemnetega (kanaliha, seesamiseemned, mugulsibul, küüslauk, ingver, paprika, porgand, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste, sidrunimahla, ananass, ananassimahla, vesi, maisitärklis, sool)	70,00	51,60	3,30	2,72	3,20
	Kodune sealiha puljong (G, L) (sealiha, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, nisujahu, hapukoor, sool, must pipar)	70,00	73,10	2,98	5,09	3,68
Taimetoit	Läätseguuljašš (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, hernes, 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 (broilerihakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, oad, purustatud tomat, jahvatatud tšilli, kuivatatud pune, jahvatatud vürtsikömen, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, sojakaste)	100,00	49,40	3,81	1,35	4,66
	Peedisupp veiselihaga (peet, veiselihaga, porgand, mugulsibul, pastinaak, tomatipüree, vesi, sidrunimahla, suhkur, sool, must pipar)	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
	Maasika-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	Kodune pikkpoiss (G, L, M, PT) valik I	50,00	87,70	6,78	4,39	4,77
	Koore hautatud kalafilee sidruni ja tilliga (L, PT) valik II	50,00	70,20	0,80	3,98	7,75
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
	Jäasalat, 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
	Melon	100,00	26,70	5,50	0,10	0,60
	Kokku:		675,55	86,11	26,35	24,06
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealiha	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 rohelistest hernestega	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 tüümianiga	100,00	104,38	12,33	3,92	5,41
Taimetoit	Makaronid kikerhernestega 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:			668,18	92,78	23,14	24,68