

Koolilõuna 19.05-23.05.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Dussmann
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmapäev						
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	70,00	84,20	3,32	6,58	2,79
	Kana-ananassipada porgandiga	70,00	88,40	4,15	4,87	6,65
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	70,00	41,90	2,92	2,89	1,02
	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
	Kokku:		777,11	102,98	31,64	25,94
Teisipäev						
Lõunasöök	Kanasupp maisi ja sulajuuustuga (L)	100,00	65,49	6,48	2,12	5,96
	Tomatine oasupp sealihaga (sealiha, porgand, peakapsas, purustatud tomat, kartul, porulauk, mugulsibul, küüslauk, pastinaak, punane uba, vesi, sool, must pipar, loorber, petersell)	100,00	51,10	6,31	0,86	3,38
Taimetoit	Koorene maisi-sulajuuustusupp (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
	Kokku:		662,60	103,08	19,29	25,45
Kolmapäev						
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud rabarberimarinaadis kanakintsuliha (PT) valik I	50,00	126,00	1,38	8,84	10,00
	Lõhepikpoiss (G, PT) valik II	50,00	102,01	9,18	5,54	4,30
Taimetoit	Tatra-šampinjonipihv (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
	Kokku:		681,29	97,47	25,77	22,08
Neljapäev						
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
	Virsi 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
	Kokku:		586,79	82,40	18,61	21,92
Reede						
Lõunasöök	Koorene hakklihapaada (G, L) (sea-veise segahakkliha, 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-apelsinisalat	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
	Kokku:		638,95	86,01	23,93	22,35
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			669,35	94,39	23,85	23,55