

Koolilõuna 21.04-25.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

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	Sinepine sealihakaste (L, G)	70,00	95,20	2,75	2,75	6,87
	Kanapada baklažaani ja paprikaga	70,00	54,37	3,77	1,78	5,35
Taimetoit	Ratatoilile (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümian, basiilik)	70,00	52,90	3,45	3,67	0,84
	Taisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	100,00	52,41	11,30	0,40	1,23
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		779,05	102,06	26,02	28,75
Teisipäev						
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	100,00	39,60	5,75	0,45	2,71
	Minestrone supp veiselihaga (kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, suvikõrvits, aeduba, veiseliha, tomatipasta, toiduõli, tüümian, pune, basiilik, söögisool, must pipar) (G)	100,00	84,80	6,70	4,31	4,16
Taimetoit	Valge oasupp lillkapsaga	100,00	60,40	9,37	0,67	2,79
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Pasha kohupiimakreem (L) (kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, kuivatatud aprikoosid, rosinad, apelsinikoor, suhkur, vanillisuhkur)	160,00	308,00	35,40	14,80	8,02
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		673,70	89,97	23,48	22,69
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Karulauguga sealiha (PT) valik I	50,00	97,30	0,27	6,11	10,20
	Paneeritud ahjukala (G, PT) valik II	50,00	107,00	4,64	5,90	8,65
Taimetoit	Paneeritud põdoakotlet (G)	50,00	54,90	7,50	1,09	2,63
	Soe röstpaprikakaste	100,00	39,70	6,30	0,52	1,27
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	111,76	25,69	0,84	2,84
	Hiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	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	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		787,38	107,48	27,68	29,64
Neljapäev						
Lõunasöök	Frikadellisupp	100,00	63,86	7,27	2,89	2,96
	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega (valge kala, kartul, juurseller, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, pune, petersell, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar)	100,00	73,90	5,12	3,81	4,38
Taimetoit	Tomatine aedõasupp (aeduba, tomat, peakapsas, porgand, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, petersell)	100,00	102,00	10,40	4,82	3,60
	Pannkook moosiga (G, L)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	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	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		636,26	87,04	22,03	21,25
Reede						
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till)	70,00	66,90	3,23	3,83	3,91
	Koorene kalakaste (G, L)	70,00	99,80	4,30	6,60	5,71
Taimetoit	Köögiviljaragu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)	70,00	29,50	3,92	0,87	0,90
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	100,00	45,85	9,72	0,70	1,76
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		719,47	93,80	28,72	24,40
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		719,17	96,07	25,59	25,34