

Koolilõuna 26.05-30.05.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergieenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele



Dussmann
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L) (sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, vesi, sool, must pipar)	70,00	86,80	2,25	6,72	4,15
	Tomatine kanapada	70,00	70,94	8,38	2,77	3,87
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	70,00	76,85	7,03	5,26	1,32
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, keedetud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Peet, kapsas, rohelised herned	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	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirm (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:			786,58	113,16	29,44	27,09
Teisipäev						
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakkliha siga/veis	100,00	73,34	6,28	3,62	4,55
	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga	100,00	96,72	7,45	6,33	3,54
Taimetoit	Kõrvitsapüreesupp (L)	100,00	36,70	4,23	1,58	0,94
	Maisimannakreem kisselliga (L)	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
Kokku:			627,36	105,58	15,51	16,73
Kolmapäev						
Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka						
Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, PT) valik I	50,00	96,00	0,87	6,05	9,50
	Ahjukala rukkijahu paneeringus (G, PT) valik II	50,00	76,77	1,91	3,30	10,06
Taimetoit	Paneeritud blaklažan (G, L, PT)	50,00	51,60	8,81	0,77	1,50
	Kartul, aurutatud	100,00	72,57	15,43	0,10	1,90
	Ahjuköögiviljad	100,00	70,71	11,07	1,44	1,44
	Soe praaleemekaste (G, L)	100,00	91,40	4,32	7,20	1,96
	Hapukapsa-sibulasalat hapukoorega (L) (hapukapsas, punanesibul, õun, hapukoor, till, suhkur, must pipar, sool)	100,00	30,60	3,15	1,18	1,10
	Kõrvits, porgand, peet	100,00	56,90	11,80	0,28	0,73
	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:			737,13	96,59	26,36	26,88
Neljapäev						
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp veiselihaga	100,00	106,00	9,39	4,25	6,97
	Kana-nuudlisupp (G)	100,00	79,70	7,17	3,50	4,42
Taimetoit	Köögiviljasupp nuudlitega (G)	125,00	64,26	12,75	0,91	2,34
	Mahlataretis vahukoorega (L)	160,00	150,00	16,10	7,14	5,36
	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:			555,46	80,06	17,00	23,26
Reede						
Lõunasöök	Kana-riisiroog roheliste hernestega (L)	100,00	156,31	17,83	6,66	7,05
	Kartuli-kalavorm tilliga (G)	100,00	135,85	19,97	4,11	5,77
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega	100,00	119,45	17,53	4,33	3,20
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Kodujuustukaste (L)	50,00	40,80	1,76	1,80	4,38
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Porgand, kaalikas, mais	50,00	22,08	5,26	0,21	0,67
	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
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
Kokku:			819,41	108,05	30,94	32,85
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			705,19	100,69	23,85	25,36