

Koolilõuna 28.04-2.05.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G) (veisemaks, mugulsibul, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	70.00	95.69	4.71	6.41	4.94
	Kalkuni-kõogiviljakaste ürtidega	70.00	71.60	6.08	3.52	4.44
Taimetoit	Juurvilja strooganov (L, G)	70.00	76.85	7.03	5.26	1.32
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Riis, aurutatud	70.00	110.39	18.81	3.32	1.59
	Hiina kapsa salat virsikuga	100.00	31.26	6.64	0.20	1.40
	Peet, hernes, redis	100.00	46.60	10.60	0.30	2.20
	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)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	Kokku:		784.15	104.84	31.90	25.39
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjoniid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)	100.00	104.00	9.32	4.10	6.91
	Guljašš-supp sealihaga (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell)	100.00	94.40	5.78	5.38	4.98
Taimetoit	Hernepüreesupp (L)	100.00	50.60	5.11	1.86	2.49
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Kohupiimakreem mustikakakisselliga (L)	160.00	220.00	25.50	10.30	6.16
	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:		646.70	77.84	24.99	25.05
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud sealiha tüümianiga (PT) valik I	50.00	119.00	0.20	7.30	13.30
	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (PT) valik II	50.00	66.50	0.08	3.35	8.95
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G)	75.00	111.00	9.83	5.07	4.40
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Tomatikaste	100.00	93.80	16.10	2.18	1.83
	Punase kapsa salat virsikuga	100.00	33.40	5.57	0.17	1.41
	Porgand, hernes, hapukurk	50.00	27.55	3.37	0.23	1.98
	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)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
	Kokku:		733.87	96.99	23.97	29.72
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
Taimetoit						
	Kokku:		0.00	0.00	0.00	0.00
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-hakliihavorm	100.00	117.00	9.95	6.11	4.91
	Riisi-kõogiviljaroo kanalihaga	100.00	133.00	16.40	4.28	6.16
Taimetoit	Baklažaani-juustu ahjuvorm (L)	100.00	68.40	6.97	2.59	3.10
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100.00	126.00	14.70	6.36	2.46
	Röstitud peet tüümianiga	100.00	39.20	6.90	0.20	1.19
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100.00	20.10	3.15	0.01	0.98
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga	50.00	33.60	6.25	0.24	0.95
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	10.00	61.16	1.30	5.34	2.55
	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:		834.24	102.86	33.19	25.90
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			599.79	76.51	22.81	21.21

Volbripäev

