

## Koolilõuna 21.04-25.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergieenide kohta küsi sööklä personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	Ratatouille (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
	<b>Kokku:</b>		<b>779.05</b>	<b>102.06</b>	<b>26.02</b>	<b>28.75</b>
	<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
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
	<b>Kokku:</b>		<b>673.70</b>	<b>89.97</b>	<b>23.48</b>	<b>22.69</b>
	<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
Lõunasöök	Esimehe valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
	Karulauguga sealiha (PT) valik I	50.00	97.30	0.27	6.11	10.20
Taimetoit	Paneeritud ahjukala (G, PT) valik II	50.00	107.00	4.64	5.90	8.65
	Paneeritud põldoakotlet (G)	50.00	54.90	7.50	1.09	2.63
	Soe röstpaprakaste	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
<b>Kokku:</b>		<b>787.38</b>	<b>107.48</b>	<b>27.68</b>	<b>29.64</b>	
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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 aedoasupp (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
	<b>Kokku:</b>		<b>636.26</b>	<b>87.04</b>	<b>22.03</b>	<b>21.25</b>
	<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>
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
	<b>Kokku:</b>		<b>719.47</b>	<b>93.80</b>	<b>28.72</b>	<b>24.40</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>719.17</b>	<b>96.07</b>	<b>25.59</b>	<b>25.34</b>