

## Koolilõuna 08.04-12.04.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

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	Tomatine sealihakaste soolakurgiga (L)	70.00	70.00	9.35	3.53	3.71
	Kalkunipada tomati ja basiilikuga	70.00	89.72	9.78	2.51	5.57
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Peedi-õuna mädarõikasalat	50.00	28.80	4.21	0.77	0.76
	Kõrvits, hernes, kaalikas	50.00	37.55	6.80	0.15	1.35
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>698.17</b>	<b>103.41</b>	<b>21.07</b>	<b>25.43</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Koorene oapada paprika ja porgandiga (G, L)	140.00	141.40	15.26	5.05	5.684
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp kümne köögiviljaga (L)	125.00	104.87	9.36	7.23	7.02
	Selge kalasupp	125.00	106.00	12.72	4.83	6.75
	Marjatarretis vanillikastmega (L)	160.00	121.76	20.24	3.18	4.80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100.00	27.30	4.24	0.20	1.13
	<b>Kokku:</b>		<b>474.93</b>	<b>71.16</b>	<b>16.27</b>	<b>23.64</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Köögiviljasupp riisiga	250.00	177.25	16.08	10.00	3.85
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud sealiha PT (valik I)	50.00	119.00	0.00	7.30	1.30
	Punasest kalast pikkpoiss (G) PT (valik II)	50.00	104.50	9.49	5.60	5.80
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.70	1.37
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Soe koorekaste (G, L)	50.00	72.50	3.47	5.95	1.15
	Porgandisalat ananassiga	50.00	22.00	3.34	0.54	0.30
	Valge redis, punane kapsas, mais	50.00	28.00	4.23	0.69	0.81
	Kodujuust (PRIA) (L)	50.00	51.50	1.25	2.20	6.65
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	10.02	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>829.60</b>	<b>90.92</b>	<b>35.93</b>	<b>27.06</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Juurvilja pikkpoiss(G, L)	50.00	78.20	11.30	2.60	2.50
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-seenesupp	125.00	121.00	12.42	5.68	6.70
	Värskekapsakapsaborš veiselihaga	125.00	135.24	13.72	6.96	6.18
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Jogurtidessert kakao ja marjapüreega (L)	160.00	276.80	34.88	9.04	5.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>702.64</b>	<b>91.60</b>	<b>24.86</b>	<b>22.98</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Tomatine seesenesupp	250.00	275.00	38.25	8.68	5.085
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-hakkliha ahjupasta (G)	125.00	191.25	32.75	3.14	5.54
	Riisi-köögiviljaroog kanahakklihaga	125.00	138.75	23.38	2.19	5.04
	Koorekaste tilliga (G, L)	50.00	72.50	3.47	5.95	1.15
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50.00	51.77	12.07	0.07	1.36
	Hiina kapsa-avokaado-tomatisalat	50.00	45.20	6.40	2.98	1.48
	Porgand, kikerhernes, pastinaak	50.00	42.95	5.30	0.95	0.81
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>802.07</b>	<b>120.31</b>	<b>25.36</b>	<b>21.75</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Riisiroog muna ja köögiviljadega	250.00	352.50	53.50	10.68	9.03
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>701.48</b>	<b>95.48</b>	<b>24.70</b>	<b>24.17</b>