

Koolilõuna 11.11-15.11.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KOOGIVILJA PAKUME IGA PAEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodete

Teavet menüüs sisalduvate allergieenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	60.00	41.07	3.32	2.00	2.89
	Kana-karrikaste (L)	60.00	65.07	1.75	4.37	4.76
Taimetoit	Kikerherne-karrikaste (G, L)	60.00	69.64	7.06	4.20	2.16
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Riis, aurutatud	70.00	111.76	25.69	0.84	2.84
	Peedi-piprajuuresalat	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	Kapsas, kurk, rohelistes herned	50.00	17.91	3.92	0.11	1.04
	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)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		754.42	113.49	26.47	25.89
Teisipäev						
Lõunasöök	Külasupp sealiha (G) (kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, kapsas, odrakruup, sealiha, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, petersell, till)	70.00	49.21	4.52	2.37	2.11
	Aasiapärase kalasupp riisinuudlite ja spinatiga	70.00	84.00	9.10	3.27	3.97
Taimetoit	Külasupp rohelistes hernestega (lihavaba)	70.00	43.68	7.21	0.90	1.05
	Hapukoor, R 10% (L)	10.00	11.84	0.41	1.00	0.30
	Mahlatarretis vanillikastmega (100/60) (L)	160.00	125.12	17.14	3.45	6.47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Redis (PRIA)	100.00	14.90	1.90	0.10	0.80
	Kokku:		420.75	59.95	11.74	17.85
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT) valik I	50.00	137.55	5.42	9.75	7.17
	Lindströmi pikkpoiss (segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riisvai, sool, must pipar) (G, PT) valik II	50.00	122.50	15.95	3.37	6.35
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, PT)	50.00	70.14	14.00	0.95	2.69
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Soe koorekaste (G, L)	50.00	73.15	4.55	5.47	1.52
	Hiiina kapsa-paprika-avokaadosalat	50.00	12.20	1.58	0.54	0.60
	Porgand, kaalikas, redis	50.00	15.07	3.70	0.14	0.38
	Kodujuust (PRIA) (L)	25.00	16.13	0.65	0.03	3.33
	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)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		639.78	87.05	23.25	25.01
Neljapäev						
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	70.00	65.97	3.77	4.08	3.74
	Värskekapsasupp sealiha	70.00	58.32	3.37	3.69	3.25
Taimetoit	Koorene seenesupp (L)	70.00	44.14	2.58	3.38	1.09
	Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160.00	198.09	29.17	6.94	5.55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Kokku:		465.00	59.82	18.89	16.49
Reede						
Lõunasöök	Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)	70.00	107.40	19.59	1.76	4.22
	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega (riis, veisehakkliha, punased oad, porgand, mugulsibul, toiduõli, sool, vesi, must pipar, petersell)	70.00	84.68	11.92	2.94	3.03
Taimetoit	Pilaff punaste ubadega	70.00	95.77	17.39	2.35	2.61
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50.00	44.31	5.76	1.98	0.93
	Ahjukõõgiviljad	50.00	44.32	7.46	1.72	0.72
	Kapsa-porgandisalat	100.00	43.22	8.69	1.15	0.87
	Peet, mais, hapukurk	50.00	32.86	7.01	0.45	1.32
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.16	1.30	5.34	2.55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		692.46	113.62	22.02	19.13
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			594.48	86.79	20.47	20.87