

## Koolilõuna 15.04-19.04.2024

PRIA KOOLIIPIIMA 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	Guljašš sealihast (G, L)	70.00	78.40	3.19	4.35	6.55
	Kodune maksakaste	70.00	112.00	12.53	7.01	9.12
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.61	0.35	2.09
	Porgandi-mangosalat	50.00	22.00	3.34	0.54	0.30
	Peet, roheline hernes, šampinjonid	50.00	26.50	3.46	0.20	1.95
	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>711.00</b>	<b>95.79</b>	<b>26.19</b>	<b>31.95</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Punane juurviljakaste(L, G)	140.00	176.00	4.60	16.16	5.75
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik vaiselihaga (G)	125.00	99.25	11.28	3.29	5.36
	kartuli-läätsesupp sealihaga	125.00	112.50	15.93	5.70	4.68
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Kohupiimakreem marjakisselliga (L)	160.00	218.20	23.90	8.31	5.20
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>602.75</b>	<b>82.30</b>	<b>20.38</b>	<b>20.61</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Rassolnik roheliste hernestega	250.00	175.25	24.01	5.17	5.69
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud kana poolkoib PT (valik I)	50.00	99.60	0.68	4.26	14.46
	Ahjuliha köögiviljadega PT (valik II)	50.00	119.00	0.20	7.30	13.30
	Magushapus kaste	50.00	46.40	10.05	0.25	0.96
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Hiina kapsa salat paprikaga	50.00	27.20	1.35	1.99	0.72
	Valge redis, kõrvits, edamame uba (sojauba), roheline sibul	50.00	19.65	1.61	0.63	1.38
	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	10.20	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>654.83</b>	<b>80.48</b>	<b>24.77</b>	<b>27.68</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Tofu magushapus kastmes	140.00	129.92	18.34	3.89	4.31
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	125.00	124.75	8.18	7.20	6.25
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Kookosesupp kana ja kollase karriga	125.00	73.75	11.36	3.59	4.09
	Sõstra-rukkivavaht piimaga (G, L)	160.00	240.00	51.36	1.63	3.68
	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>608.10</b>	<b>101.48</b>	<b>15.60</b>	<b>18.89</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Seeneseljanka	250.00	146.75	26.50	2.46	3.85
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog tomati ja sealihaga	125.00	198.75	24.63	7.11	8.80
	Koorene lõhepasta sidruniga (G)	125.00	125.00	27.84	5.89	7.57
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50.00	63.00	7.35	3.18	1.23
	Ahjukoögiviljad	50.00	36.05	4.75	1.23	0.66
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50.00	25.65	2.07	1.60	0.44
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga	50.00	33.60	6.25	0.24	0.95
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	10.00	61.10	1.42	5.36	2.24
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Kama-marja smuuti (L, G)	100.00	71.00	19.20	1.83	2.79
	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>812.70</b>	<b>129.03</b>	<b>31.17</b>	<b>28.62</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Pilaff punaste ubadega	250.00	338.33	30.70	5.61	8.93
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>677.88</b>	<b>97.82</b>	<b>23.62</b>	<b>25.55</b>