


## Koolilõuna 16.12-20.12.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV  
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode  
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt  
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid  
Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	60.00	66.39	2.23	5.07	3.11
	Tomatine kanapada	60.00	60.81	7.19	2.37	3.32
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	60.00	65.87	6.02	4.51	1.13
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Tatar, keedetud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Porgandi-ananassisalad	50.00	22.65	4.32	0.77	0.29
	Peet, kapsas, rohelistes herned	50.00	22.87	5.09	0.13	1.22
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>670.59</b>	<b>95.33</b>	<b>26.08</b>	<b>22.82</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	70.00	69.23	5.75	3.76	3.49
	Tomati-läätsesupp veiselihaga	70.00	74.20	6.57	2.98	4.88
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	70.00	29.62	6.51	0.14	1.09
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Apelsintarretis vahukoorega (L)	160.00	177.31	22.80	7.00	5.84
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Kaalikas (PRIA)	100.00	35.60	6.22	0.10	1.10
	<b>Kokku:</b>		<b>513.47</b>	<b>68.76</b>	<b>17.63</b>	<b>20.45</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-riisiroog karriga (L)	70.00	109.42	12.48	4.66	4.93
	Kartuli-kalavorm tilliga (G)	70.00	95.09	13.98	2.87	4.04
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega	70.00	83.62	12.27	3.03	2.24
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	100.00	43.80	5.50	0.48	3.78
	Kodujuustukaste (L)	50.00	40.80	1.76	1.80	4.38
	Kapsa-kurgisalad tilliga	50.00	10.06	2.38	0.03	0.49
	Porgand, kaalikas, mais	50.00	22.08	5.26	0.21	0.67
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	<b>Glögi</b>	100.00	23.90	5.84	0.01	0.12
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Apelsin	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10
	<b>Kokku:</b>		<b>584.04</b>	<b>80.12</b>	<b>20.60</b>	<b>23.92</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	70.00	51.33	4.39	2.54	3.19
	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga	70.00	67.71	5.22	4.43	2.47
Taimetoit	Köögiviljasupp makaronidega (G)	70.00	35.99	7.14	0.51	1.31
	Kohupiima-piparkoogidessert kirsimoosiga (G)	160.00	248.00	32.10	9.50	8.54
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>533.91</b>	<b>78.27</b>	<b>17.98</b>	<b>18.97</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	<b>JÕULULÕUNA</b> 					
	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>					
Lõunasöök	Verivorst (G, PT)	50.00	39.80	3.84	1.48	2.56
	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)	50.00	95.60	0.53	5.98	9.85
	Bataadi-punase oa pikkpoiss (G, PT)	50.00	94.17	15.33	1.42	3.68
	Kartul, aurutatud	70.00	50.80	10.80	0.07	1.33
	Ahjukoogiviljad	70.00	49.50	7.75	1.01	1.01
	Soe praeleemekaste (G, L)	100.00	91.40	4.32	7.20	1.96
	Hapukapsas, hautatud	50.00	28.65	2.78	1.59	0.44
	Marineeritud kõrvits, porgand, peet, pohlad	100.00	56.90	11.80	0.28	0.73
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Mandariin	100.00	30.00	6.20	0.10	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>712.52</b>	<b>81.20</b>	<b>29.57</b>	<b>26.70</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>602.91</b>	<b>80.74</b>	<b>22.37</b>	<b>22.57</b>