

## Koolilõuna 18.11-22.11.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



**Dusmann**  
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Kanapada baklažaani ja paprikaga	60.00	46.61	3.23	1.52	4.58
	Sinepine sealihakaste (L, G)	60.00	81.60	2.36	2.36	5.89
Taimetoit	Ratatouille (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümian, basiilik)	60.00	45.34	2.96	3.15	0.72
	Täisterapasta/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	50.00	26.21	5.65	0.20	0.62
	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	48.30	10.90	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>667.11</b>	<b>89.66</b>	<b>20.92</b>	<b>25.54</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	70.00	27.72	4.03	0.31	1.90
	Tomatine läätse- ja veiselihaga	70.00	74.20	6.57	2.98	4.88
Taimetoit	Valge oasupp lillkapsaga	70.00	42.28	6.56	0.47	1.95
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Õuna-rukkileivavaht piimaga (G, L)	160.00	240.00	51.36	1.63	3.68
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Kaalikas (PRIA)	100.00	35.60	6.22	0.10	1.10
	<b>Kokku:</b>		<b>540.48</b>	<b>96.04</b>	<b>8.44</b>	<b>16.70</b>
<b>Kolmapäev</b>						
<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Küpsetatud kanakitsuliha ananassi ja juustuga (L, PT) valik I	50.00	96.00	0.87	6.05	9.50
	Paneeritud ahjukala (G, PT) valik II	50.00	107.00	4.64	5.90	8.65
Taimetoit	Paneeritud põldoakottel (G)	50.00	54.90	7.50	1.09	2.63
	Soe röstpaprikakaste	50.00	19.85	3.15	0.26	0.64
	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)	50.00	29.84	5.71	0.24	1.86
	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	46.40	10.20	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>680.89</b>	<b>93.30</b>	<b>23.45</b>	<b>26.42</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Tomatine sealihasupp maisiga	70.00	36.47	2.84	1.08	3.42
	Kana-nuudlisupp (G)	70.00	55.79	5.02	2.45	3.09
Taimetoit	Tomatisupp kuskussi maisiga (G)	70.00	42.28	4.40	2.06	0.93
	Kohupiima-riisivorm mustikakisselliga (L)	160.00	209.60	34.88	4.53	6.94
	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	5.60	0.20	0.60
	<b>Kokku:</b>		<b>475.02</b>	<b>73.66</b>	<b>11.11</b>	<b>17.85</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till)	70.00	66.43	3.19	3.84	3.89
Taimetoit	Koorene kalakaste (G, L)	70.00	90.30	5.01	5.12	6.01
	Kõogiviljaragu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)	70.00	29.54	3.92	0.88	0.90
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	110.60	21.21	0.71	3.66
	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)	50.00	22.93	4.86	0.35	0.88
	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)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>716.17</b>	<b>93.70</b>	<b>27.07</b>	<b>24.66</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>615.93</b>	<b>89.27</b>	<b>18.20</b>	<b>22.24</b>