

## Koolilõuna 06.01-10.01.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Menüü kaloraaz on arvestatud 1vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	60.00	57.49	4.84	3.38	2.34
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	60.00	73.96	3.17	5.00	4.29
Taimetoit	Chilli con carne, ilma lihata (mahedamaitseline tšilli)	60.00	45.98	6.29	1.95	1.58
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Riis, aurutatud	70.00	110.39	18.81	3.32	1.59
	Peedi-küüslaugusalat	50.00	20.90	4.80	0.10	0.86
	Kapsas, roheline hernes, redis	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	98.48	20.92	0.80	2.86
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>673.67</b>	<b>90.90</b>	<b>26.88</b>	<b>22.96</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	70.00	52.50	3.27	2.78	3.33
	Läätse supp kanalihaga	70.00	71.40	6.48	2.54	5.19
Taimetoit	Seeneseljanka	70.00	30.59	4.81	0.77	0.80
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Mustasõstra-rukkivaht (G)	160.00	199.94	48.73	0.55	2.86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100.00	30.24	7.44	0.10	1.20
	<b>Kokku:</b>		<b>518.67</b>	<b>92.87</b>	<b>10.54</b>	<b>17.14</b>
<b>Kolmapäev</b>						
<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>						
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT)	50.00	74.76	1.44	1.59	4.62
	Ahjukala rukkijahu paneeringus (G, PT)	50.00	76.77	1.91	3.30	10.06
Taimetoit	Juurviljapihv (G, PT)	50.00	108.00	13.30	3.98	3.39
	Kartul-porgandipüree (L)	70.00	42.81	8.88	0.44	1.32
	Kuskuss, keedetud (G)	70.00	94.08	19.94	0.51	2.89
	Tomatikaste	50.00	18.37	4.22	0.03	0.43
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	50.00	9.52	1.84	0.10	0.63
	Peet, brokoli, porgand	50.00	28.15	5.46	0.44	1.58
	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	98.48	20.92	0.80	2.86
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>639.65</b>	<b>90.42</b>	<b>20.86</b>	<b>27.69</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga	70.00	57.75	4.44	3.25	2.34
	Kalkunisupp	70.00	33.58	4.26	0.36	3.66
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	70.00	30.39	4.85	1.12	0.71
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Jogurti-küpsisedessert marjakastmega (G, L)	160.00	324.00	41.70	14.90	5.14
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Redis (PRIA)	100.00	14.90	3.50	0.10	0.80
	<b>Kokku:</b>		<b>594.62</b>	<b>80.89</b>	<b>23.53</b>	<b>16.41</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Azuu sealihaga	70.00	68.76	2.80	4.50	4.67
	Kana-porrulauaguakaste (G, L)	70.00	84.45	3.53	6.24	3.72
Taimetoit	Taimne azuu	70.00	30.69	5.14	1.21	0.64
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, keedetud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Kapsa-porgandisalat	50.00	21.61	4.35	0.57	0.43
	Pastinaak, mais, hapukurk	50.00	50.00	33.92	7.59	0.44
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>690.57</b>	<b>115.15</b>	<b>36.33</b>	<b>21.19</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>623.43</b>	<b>94.05</b>	<b>23.63</b>	<b>21.08</b>