

Koolilõuna 10.02-14.02.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Dussmann
FOOD SERVICES

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L) | 70.00 | 98.19 | 5.88 | 6.10 | 5.04 |
| | Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L) | 70.00 | 42.47 | 3.42 | 1.83 | 3.33 |
| Taimetoit | Tikka Masala kastmes tofu (L) | 70.00 | 29.67 | 3.64 | 1.27 | 1.31 |
| | Täisterapasta/pasta (G) | 70.00 | 120.10 | 24.96 | 0.94 | 3.97 |
| | Kurkumiga riis, keedetud | 70.00 | 110.84 | 18.92 | 3.32 | 1.61 |
| | Peedi-pirajuuressalat (L) | 80.00 | 46.71 | 8.28 | 1.34 | 1.23 |
| | Kõrvits, hernes, kaalikas | 80.00 | 25.45 | 5.50 | 0.16 | 1.50 |
| | 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) | 50.00 | 115.00 | 24.60 | 0.83 | 3.94 |
| | Õun (PRIA) | 100.00 | 48.08 | 13.48 | 0.00 | 0.00 |
| Kokku: | | | 760.01 | 110.70 | 27.06 | 26.18 |
| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L) | 100.00 | 65.49 | 6.48 | 2.12 | 5.96 |
| | Frikadellisupp | 100.00 | 63.86 | 7.27 | 2.89 | 2.96 |
| Taimetoit | Koorene maisi-sulajuustusupp (L) | 50.00 | 33.18 | 3.51 | 1.55 | 1.59 |
| | Karamellkissell mustasõstratoormoosiga (L) | 160.00 | 143.77 | 30.17 | 1.82 | 2.43 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 50.00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50.00 | 123.10 | 26.15 | 1.00 | 3.58 |
| | Kapsas, valge/punane (PRIA) | 100.00 | 30.24 | 7.44 | 0.10 | 1.20 |
| Kokku: | | | 459.64 | 81.02 | 9.49 | 17.71 |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka | | | | | | |
| Lõunasöök | BBQ kanakintsuliha, auhjus küpsetatud (PT) | 50.00 | 70.79 | 3.42 | 1.14 | 11.77 |
| | Lõhepikkpoiss (G, PT) | 50.00 | 102.01 | 9.18 | 5.54 | 4.30 |
| Taimetoit | Tatra-šampinjoni- ja pihv (G, PT) | 50.00 | 67.51 | 10.58 | 1.94 | 2.63 |
| | Kartuli-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 |
| | Soe valge kaste (G, L) | 50.00 | 59.13 | 4.08 | 3.95 | 1.87 |
| | Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat | 80.00 | 26.94 | 2.69 | 1.64 | 0.99 |
| | Porgand, tomat, redis | 80.00 | 19.76 | 4.85 | 0.18 | 0.51 |
| | 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) | 50.00 | 123.10 | 26.15 | 1.00 | 3.58 |
| Pirn (PRIA) | 100.00 | 39.98 | 11.94 | 0.00 | 0.30 | |
| Kokku: | | | 698.80 | 100.30 | 26.45 | 22.64 |
| Neljäpäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Hartšoo erineva lihaga | 100.00 | 72.40 | 8.60 | 2.23 | 4.09 |
| | Rassolnik veiselihaga (G) | 100.00 | 105.00 | 7.25 | 5.97 | 4.85 |
| Taimetoit | Taimne hartšoo punaste ubadega | 50.00 | 45.20 | 5.92 | 1.60 | 1.35 |
| | 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) | 50.00 | 115.00 | 24.60 | 0.83 | 3.94 |
| | Porgand (PRIA) | 100.00 | 32.40 | 5.60 | 0.20 | 0.60 |
| Kokku: | | | 605.46 | 101.93 | 14.38 | 18.59 |
| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök | Bolognese kaste | 70.00 | 70.90 | 2.86 | 4.56 | 4.13 |
| | Guljaš kanalihat (G, L) | 70.00 | 72.40 | 4.27 | 4.27 | 4.06 |
| Taimetoit | Bolognese kaste hakksojaga | 70.00 | 64.20 | 4.67 | 1.81 | 6.02 |
| | 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 |
| | Porgandi-ananassisalat | 80.00 | 36.25 | 6.91 | 1.23 | 0.46 |
| | Peet, hernes, porrulauk | 80.00 | 36.59 | 8.14 | 0.21 | 1.95 |
| | 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) | 50.00 | 123.10 | 26.15 | 1.00 | 3.58 |
| | Õun (PRIA) | 100.00 | 48.08 | 13.48 | 0.00 | 0.00 |
| Kokku: | | | 751.53 | 105.34 | 25.64 | 30.50 |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | | 655.09 | 99.86 | 20.60 | 23.12 |

