

Koolilõuna 17.02-21.02.2025

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 piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	70.00	77.45	2.60	5.92	3.62
	Tomatine kanapada	70.00	70.94	8.38	2.77	3.87
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	70.00	76.85	7.03	5.26	1.32
	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	80.00	36.25	6.91	1.23	0.46
	Peet, kapsas, rohelistes herned	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	115.00	24.60	0.83	3.94
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		753.08	108.46	28.78	25.77
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	100.00	98.89	8.21	5.37	4.98
	Tomati-läätsesupp veiselihaga	100.00	106.00	9.39	4.25	6.97
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	50.00	21.16	4.65	0.10	0.78
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Apelsinitarretis vahukoorega (L)	160.00	177.31	22.80	7.00	5.84
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	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
		Kokku:		589.48	77.10	20.64
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pestokastmes hautatud kalafilee (L, PT)	50.00	75.90	0.24	3.84	10.10
	Keefiri marinaadis ahjušasliõkk (L, PT)	50.00	105.60	0.98	7.12	9.30
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L, PT)	50.00	61.80	4.30	4.14	1.58
	Riis, aurutatud	70.00	110.39	18.81	3.32	1.59
	Kartulipüree (L)	70.00	53.57	11.09	0.43	1.65
	Tomatikaste	100.00	36.70	7.93	0.06	0.86
	Kapsa-kurgisalat tilliga	80.00	16.10	3.80	0.05	0.78
	Porgand, kaalikas, mais	80.00	35.33	8.41	0.34	1.07
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
Apelsin	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10	
	Kokku:		678.36	93.06	25.24	24.35
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	100.00	73.34	6.28	3.62	4.55
	Kanasupp kookosjooži ja riisiga	100.00	96.72	7.45	6.33	3.54
Taimetoit	Köögiviljasupp makaronidega (G)	50.00	25.70	5.10	0.37	0.93
	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)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Kokku:		675.26	95.18	26.42	18.34
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pajaroog kanalihaga	70.00	54.04	3.32	2.72	3.18
	Mulgikapsad sealihaga (G)	70.00	89.60	9.63	3.63	3.81
Taimetoit	Mulgikapsad, lihata (G)	70.00	69.58	9.60	2.44	1.44
	Ahjukartulid ürtidega	70.00	72.10	13.57	0.78	1.78
	Täisterariis/riis, aurutatud	70.00	104.30	19.25	0.78	2.64
	Kõrvitsa-apelsinisalad	80.00	17.84	3.16	0.08	0.60
	Peed, mais, marineeritud kurk	80.00	42.52	9.07	0.58	1.71
	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:		736.56	107.70	23.10	23.35
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			686.55	96.30	24.84	23.26