

Koolilõuna 03.03-07.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA 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 II vanuseastmele



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karrikaste (G, L)	70.00	75.90	1.85	5.10	5.55
	Hakklihakaste hapukoorega (G, L)	70.00	48.70	2.91	2.44	3.63
Taimetoit	Karrikastmes tofu (G, L)	70.00	74.20	3.31	5.43	2.74
	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	80.00	33.44	7.68	0.16	1.37
	Kapsas, roheline hernes, redis	80.00	36.59	8.14	0.21	1.95
	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
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		763.56	108.67	27.28	27.22
	Teispäev	Vastlapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	100.00	150.00	12.50	6.29	8.66
	Kana-paprikasupp	100.00	49.75	4.18	1.94	4.28
Taimetoit	Hernesupp, lihata (G)	50.00	45.65	6.35	0.77	2.26
	Hapukoore, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80.00	279.00	21.40	19.20	4.56
	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:		713.25	79.25	32.30	25.43	
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanalihat (G, PT)	50.00	74.76	1.44	1.59	4.62
	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT)	50.00	60.70	0.66	2.34	9.14
Taimetoit	Juurviljapihv (G, PT)	100.00	216.00	26.60	7.96	6.77
	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
	Tomatikaste	100.00	36.73	8.44	0.06	0.86
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	80.00	15.22	2.94	0.15	1.00
	Peet, brokoli, porgand	80.00	45.04	8.74	0.70	2.53
	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:		797.16	116.29	24.43	32.63	
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaaga	100.00	83.10	7.09	3.69	4.74
	Veiselihasupp kümne köögiviljaga	100.00	108.00	6.33	7.09	2.96
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	50.00	21.71	3.46	0.80	0.51
	Vanillikissell kirsimoosiga (L)	160.00	208.00	41.00	3.18	2.67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Redis (PRIA)	100.00	14.90	3.50	0.10	0.80
	Kokku:		558.81	87.53	15.86	15.25
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	70.00	85.60	4.72	5.55	3.05
	Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)	70.00	74.32	4.04	4.52	4.59
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	70.00	92.68	14.37	2.45	4.75
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	81.76	17.43	0.53	2.71
	Kõrvitsa-apelsinialat	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	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		741.17	106.22	26.04	26.59
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			714.79	99.59	25.18	25.43