

Koolilõuna 17.03-21.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode
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	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-piprajuuresalat (L)	50.00	29.19	5.17	0.84	0.77
	Kõrvits, hernes, kaalikas	50.00	15.91	3.44	0.10	0.94
	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:		732.95	105.53	26.50	25.16
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
	Tomatine oasupp sealihaga (sealiha, porgand, peakapsas, purustatud tomat, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, pastinaak, punane uba, vesi, sool, must pipar, loorber, petersell)	100.00	51.10	6.31	0.86	3.38
Taimetoit	Koorene maisi-sulajuustusupp (L)	100.00	66.36	7.03	3.11	3.18
	Jogurti-kamadessert mustasõstardega (G, L)	160.00	326.32	49.67	12.10	8.15
	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:		662.60	103.08	19.29	25.45
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) valik I	50.00	70.79	3.42	1.14	11.77
	Lõhepikkpois (G, PT) valik II	50.00	102.01	9.18	5.54	4.30
Taimetoit	Tatra-šampinjonipihv (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	50.00	16.83	1.68	1.02	0.62
	Porgand, tomat, redis	50.00	12.35	3.03	0.11	0.32
	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:		681.29	97.47	25.77	22.08
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kruubisupp veiselihaga (G) (kartul, odrakruup, porgand, mugulsibul, veiselihaga, sool, vesi, must pipar, toiduõli, till)	100.00	78.10	9.09	2.86	3.46
	Kalkunisupp	100.00	47.97	6.08	0.52	5.23
Taimetoit	Kartuli-kruubisupp, lihata (G)	100.00	59.80	10.30	1.21	1.34
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Maasika panna cotta (L)	160.00	218.00	25.50	9.99	6.45
	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:		586.79	82.40	18.61	21.92
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene hakklihapada (G, L) (sea-veise segahakkliha, porgand, paprika, mulgulsibul, küüslauk, nisujahu, toidukoor, sool, must pipar, toiduõli, vesi)	70.00	94.00	3.22	6.73	4.69
	Sealiha-tomatikaste basilikuga	70.00	47.90	2.88	2.33	3.37
Taimetoit	Koorene oapada paprika ja porganditega (G, L)	70.00	86.90	7.59	4.35	2.99
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Kõrvitsa-apelsinisalat	50.00	11.15	1.98	0.05	0.38
	Peed, mais, marineeritud kurk	50.00	26.58	5.67	0.36	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
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		638.95	86.01	23.93	22.35
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			660.52	94.90	22.82	23.39