

Koolilõuna 24.03-28.03.2025

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) (sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, vesi, sool, must pipar)	70.00	86.80	2.25	6.72	4.15
	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
	Taisterapasta/pasta (G)	100.00	171.57	35.66	1.35	5.68
	Tatar, keedetud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Porgandi-ananassisalad	50.00	22.65	4.32	0.77	0.29
	Peet, kapsas, rohelised herned	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)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		786.58	113.16	29.44	27.09
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakkliha siga/veis	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	Kõrvitsapüreesupp (L)	100.00	36.70	4.23	1.58	0.94
	Maisimannakreem mustsõstra kisselliga	160.00	270.00	56.80	3.05	2.66
	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:		627.36	105.58	15.51	16.73
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, PT) valik I	50.00	96.00	0.87	6.05	9.50
	Ahjukala rukkijahu paneeringus (G, PT) valik II	50.00	76.77	1.91	3.30	10.06
Taimetoit	Paneeritud blaklažaan (G, L, PT)	50.00	51.60	8.81	0.77	1.50
	Kartul, aurutatud	100.00	72.57	15.43	0.10	1.90
	Ahjuköögiviljad	100.00	70.71	11.07	1.44	1.44
	Soe praeleemekaste (G, L)	100.00	91.40	4.32	7.20	1.96
	Hapukapsa-sibulasalat hapukoorega (L) (hapukapsas, punanesibul, õun, hapukoor, till, suhkur, must pipar, sool)	100.00	30.60	3.15	1.18	1.10
	Kõrvits, porgand, peet	100.00	56.90	11.80	0.28	0.73
	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:		737.13	96.59	26.36	26.88
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp veiselihaga	100.00	106.00	9.39	4.25	6.97
	Kana-nuudlisupp (G)	100.00	79.70	7.17	3.50	4.42
Taimetoit	Köögiviljasupp nuudlitega (G)	125.00	64.26	12.75	0.91	2.34
	Mahlatarretis vahukoorega (L)	160.00	150.00	16.10	7.14	5.36
	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:		555.46	80.06	17.00	23.26
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-riisiroog roheliste hernestega (L)	100.00	156.31	17.83	6.66	7.05
	Kartuli-kalavorm tilliga (G)	100.00	135.85	19.97	4.11	5.77
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega	100.00	119.45	17.53	4.33	3.20
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	100.00	43.80	5.50	0.48	3.78
	Kodujuustukaste (L)	50.00	40.80	1.76	1.80	4.38
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50.00	10.06	2.38	0.03	0.49
	Porgand, kaalikas, mais	50.00	22.08	5.26	0.21	0.67
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	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:		819.41	108.05	30.94	32.85
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			705.19	100.69	23.85	25.36