

Koolilõuna 02.06-06.06.2025

PRIA KOOLIPIIA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergieenide 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	Bolognese kaste (veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, sool)	70,00	46,80	2,86	2,67	2,34
	Kana-porrulauguakaste (G, L)	70,00	84,45	3,53	6,24	3,72
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
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Kapsas, roheline hernes, redis	50,00	22,87	5,09	0,13	1,22
	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:		733,95	105,73	24,89	26,14
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	100,00	75,00	4,67	3,97	4,76
	Läätsesupp kanalihaga	100,00	102,00	9,25	3,63	7,42
Taimetoit	Seeneseljanka	100,00	43,70	6,87	1,10	1,14
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiima-riivleivamagustoit marjapüreega (G, L)	160,00	285,00	31,70	10,50	13,60
	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:		694,56	87,31	23,30	32,60
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
Lõunasöök	Pestokastmes hautatud kalafilee (L, PT) valik II	50,00	75,90	0,24	3,83	10,10
	Lindströmi pikkpoiss (sea-veise segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riisai, sool, must pipar) (G, PT) valik I	50,00	122,50	15,95	3,37	6,35
Taimetoit	Juurviljapihv (G, PT)	50,00	108,00	13,30	3,98	3,39
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	42,81	8,88	0,44	1,32
	Tatar, keedetud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Tomatikaste	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	50,00	9,52	1,84	0,10	0,63
	Peet, brokoli, porgand, hernevõrsed	50,00	28,15	5,46	0,44	1,58
	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:		690,70	105,85	21,00	24,33
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp köögiviljadega	100,00	91,60	4,42	5,85	4,97
	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	100,00	65,50	6,01	2,45	4,42
Taimetoit	Koorene läätsesupp karriga (L)	100,00	102,00	10,40	4,82	3,60
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kakaokreem moosiga (L)	160,00	234,00	26,20	10,80	7,35
	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:		666,62	77,91	28,02	25,62
Reede		Kogus, g				
Lõunasöök	Kreemine veiselihapada (L) (veiseliha, brokoli, lillikapsas, küüslauk, spinat, tomat, sulatadaud juust, toiduõli, sool, must pipar, vesi)	70,00	73,50	2,16	4,87	4,95
	Hautatud kanakintsuliha ürdi-köögiviljaleemes (kanakintsuliha, pastinaak, porgand, bataat, juurseller, küüslauk, tüümian, sidrunikoor, sidrunimahla, loorber, toiduõli, sool, must pipar, vesi)	70,00	50,30	5,08	1,45	3,47
Taimetoit	Marokopärane kikerhernepada sidruni ja piparmündiga	70,00	76,20	6,55	3,02	3,32
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Kuskuss, keedetud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Kapsa-porgandisalat	50,00	21,61	4,35	0,57	0,43
	Pastinaak, mais, hapukurk	50,00	50,00	33,92	7,59	0,44
	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:		712,14	125,42	30,34	24,68
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			699,59	100,44	25,51	26,67