

Koolilõuna 30.09-04.10.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodet
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	60.00	60.78	3.27	3.91	3.54
	Guljašš kanalihast (G, L)	60.00	62.09	3.95	3.66	3.48
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	60.00	40.47	4.47	2.04	1.78
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Porgandi-ananassisalad	50.00	22.65	4.32	0.77	0.29
	Peet, hernes, porrulauk	50.00	22.87	5.09	0.13	1.22
	Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		562.78	85.56	20.56	16.76
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	70.00	85.59	10.94	2.96	4.20
	Kodune kalaseljanka	70.00	69.85	5.21	4.03	3.50
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (G)	70.00	61.37	11.74	0.95	2.17
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160.00	144.51	28.99	2.54	2.46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	4.24	0.20	1.13
	Kokku:		522.63	83.27	14.48	17.21
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsapikppoiss (G, PT)	50.00	73.88	5.52	3.65	5.12
	Ahjuka (PT)	50.00	67.50	0.12	3.04	9.95
Taimetoit	Köögivilja-läätse pikppoiss (G, PT)	50.00	65.42	9.95	1.42	4.01
	Soe valge kaste (G, L)	100.00	118.25	8.15	7.89	3.75
	Kartulipüree (L)	70.00	53.57	11.09	0.43	1.65
	Riis, aurutatud	70.00	110.39	18.81	3.32	1.59
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50.00	10.06	2.38	0.03	0.49
	Porgand, mais, brokoli	50.00	22.08	5.26	0.21	0.67
	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)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Arbuus	100.00	33.48	7.34	0.30	0.50
	Kokku:		776.62	91.57	32.36	34.84
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	70.00	60.53	3.99	3.68	3.16
	Kalkuni-riisipüree	70.00	68.08	12.84	0.44	3.53
Taimetoit	Hapukapsaborš punaste ubadega	70.00	58.29	8.55	2.24	1.76
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Marja mannaht (G)	160.00	134.52	31.85	0.36	1.98
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Kokku:		455.42	79.39	10.51	14.20
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex ahjupasta hakkliha ja maisiga (G)	70.00	117.34	17.17	3.56	5.39
	Kartuli-kanavorm tüümianiga	70.00	73.06	8.63	2.75	3.79
Taimetoit	Tex-mex pastavorm kikerherneste ja maisiga (G)	70.00	100.26	17.60	2.14	4.43
	Hapukoore-laimikaste (L)	50.00	58.77	2.53	4.77	1.44
	Köögiviljad, aurutatud	50.00	21.09	4.47	0.20	1.38
	Hiina kapsa salat virsikuga	50.00	15.63	3.32	0.10	0.70
	Jääsalat, valge redis, tomat	50.00	8.95	2.03	0.07	0.38
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		697.35	92.26	29.19	24.63
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			559.54	85.12	18.69	18.20

Koolilõuna 07.10-11.10.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KOOGIVILJA PAKUME IGA PAEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid
Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	60.00	84.17	5.04	5.23	4.32
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	60.00	36.41	2.93	1.57	2.85
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	60.00	25.43	3.12	1.09	1.12
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Kurkumiga riis	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)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Ploom (PRIA)	100.00	46.34	10.96	0.60	0.70
	Kokku:		683.88	96.24	25.62	23.69
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)	70.00	45.84	4.54	1.48	4.17
	Frikadellisupp	70.00	44.70	5.09	2.03	2.07
Taimetoit	Koorene maisi-sulajuustusupp (L)	70.00	46.45	4.92	2.17	2.23
	Karamellkissell mustsõstratoormoosiga (L)	160.00	143.77	30.17	1.82	2.43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100.00	30.24	7.44	0.10	1.20
	Kokku:		409.49	73.07	8.40	14.96
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	BBQ kanakintsuliha, auhjus küpsetatud (PT)	50.00	70.79	3.42	1.14	11.77
	Lõhepikupoiss (PT)	50.00	102.01	9.18	5.54	4.30
Taimetoit	Tatra-šampinjonipihv (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)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		616.70	80.30	25.57	21.06
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hartšoo erineva lihaga	70.00	74.70	8.17	2.36	5.43
	Kana-paprikasupp	70.00	34.82	2.93	1.36	3.00
Taimetoit	Taimne hartšoo punaste ubadega	70.00	63.26	9.48	2.24	1.89
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	160.00	326.32	49.67	12.10	8.15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	Kokku:		626.62	91.16	21.74	22.52
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis veisehakklihaga	60.00	59.60	3.87	4.04	2.60
	Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)	60.00	63.70	3.46	3.87	3.94
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	60.00	79.44	12.32	2.10	4.07
	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-apelsinisalad	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)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		613.62	92.28	20.50	21.82
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			590.06	86.61	20.37	20.81

Koolilõuna 14.10-18.10.2024

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 1 vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	60.00	66.39	2.23	5.07	3.11
	Tomatine kanapada	60.00	60.81	7.19	2.37	3.32
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	60.00	65.87	6.02	4.51	1.13
	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-ananassisalat	50.00	22.65	4.32	0.77	0.29
	Peet, kapsas, rohelistes 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)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		670.59	95.33	26.08	22.82
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	70.00	69.23	5.75	3.76	3.49
	Tomati-läätsesupp veiselihaga	70.00	74.20	6.57	2.98	4.88
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	70.00	29.62	6.51	0.14	1.09
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Apelsintarretis vahukoorega (L)	160.00	177.31	22.80	7.00	5.84
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Kaalikas (PRIA)	100.00	35.60	6.22	0.10	1.10
	Kokku:		513.47	68.76	17.63	20.45
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G)	50.00	85.86	3.88	5.10	6.49
	Juustu ja spinatiga üleküpsetatud ahjukala (L)	50.00	52.44	0.70	1.91	8.26
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsapikkpoiss (G)	50.00	50.17	8.35	1.43	1.86
	Kartulipuder (L)	70.00	53.57	11.09	0.43	1.65
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	81.76	17.43	0.53	2.71
	Tartarkaste (L)	50.00	32.37	1.58	2.53	0.92
	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	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)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Apelsin	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10
	Kokku:		567.13	79.91	19.23	24.77
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	70.00	51.33	4.39	2.54	3.19
	Kanasupp kookosjooži ja riisiga	70.00	67.71	5.22	4.43	2.47
Taimetoit	Köögiviljasupp makaronidega (G)	70.00	35.99	7.14	0.51	1.31
	Mango-kohupiimakreem maasikakisselliga (L)	160.00	152.74	22.94	5.76	2.71
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Kokku:		438.65	69.11	14.24	13.14
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-riisiroog karriga (L)	70.00	109.42	12.48	4.66	4.93
	Bataadi-kartulivorm kalaga (G)	70.00	95.09	13.98	2.87	4.04
	Riisiroog muna ja köögiviljadega	70.00	83.62	12.27	3.03	2.24
	Ahjujuurviljad	50.00	44.32	7.46	1.72	0.72
	Kodujuustukaste (L)	50.00	40.80	1.76	1.80	4.38
	Hiina kapsa salat virsikuga	50.00	15.63	3.32	0.10	0.70
	Jääsalat, valge redis, peet	50.00	11.07	2.58	0.05	0.46
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Kama-marja smuuti (L, G)	100.00	71.00	19.20	1.83	2.79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.30
	Kokku:		766.72	108.33	31.54	27.97
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			591.31	84.29	21.75	21.83

Koolilõuna 28.10-01.11.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodet

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonaalt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseiline tsilli)	60.00	57.49	4.84	3.38	2.34
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	60.00	73.96	3.17	5.00	4.29
Taimetoit	Chilli con carne, ilma lihata (mahedamaitseiline tsilli)	60.00	45.98	6.29	1.95	1.58
	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	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Õun (PRIA)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
Kokku:			673.67	90.90	26.88	22.96
Teisipäev						
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	70.00	52.50	3.27	2.78	3.33
	Läätse- ja kanaliha	70.00	71.40	6.48	2.54	5.19
Taimetoit	Seeneseljanka	70.00	30.59	4.81	0.77	0.80
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	160.00	199.94	48.73	0.55	2.86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100.00	30.24	7.44	0.10	1.20
Kokku:			518.67	92.87	10.54	17.14
Kolmapäev						
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanaliha (G, PT)	50.00	74.76	1.44	1.59	4.62
	Ahjukala rukkijahu paneeringus (G, PT)	50.00	76.77	1.91	3.30	10.06
Taimetoit	Kapsa-riisikotletid (G)	50.00	40.37	6.35	1.11	1.85
	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	50.00	18.37	4.22	0.03	0.43
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	50.00	9.52	1.84	0.10	0.63
	Peet, brokoli, porgand	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)	100.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Pirn (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
Kokku:			572.01	83.47	17.99	26.16
Neljapäev						
Lõunasöök	Halloween 🎃 Peedisupp veiseliha ja riivitud keedumunaga	70.00	76.59	6.47	4.30	3.52
	Kalkunisupp	70.00	33.58	4.26	0.36	3.66
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	70.00	30.39	4.85	1.12	0.71
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Kõrvitsa-maisimannavaht õunapüreega	160.00	95.86	21.48	0.66	1.79
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	40.00	98.48	20.92	0.80	2.86
	Redis (PRIA)	100.00	14.90	3.50	0.10	0.80
Kokku:			385.32	62.70	10.35	14.24
Reede						
Lõunasöök	Azuu sealihaga	70.00	68.76	2.80	4.50	4.67
	Kana-porrulauguakaste (G, L)	70.00	84.45	3.53	6.24	3.72
Taimetoit	Taimne azuu	70.00	30.69	5.14	1.21	0.64
	Kartul, aurutatud	70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, keedetud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	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	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	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:			690.57	115.15	36.33	21.19
NÄDALA KESKINE KOKKU:			568.05	89.02	20.42	20.34