

## Koolilõuna 01.04.2024-05.04.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeneid kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Valge sealihakaste marineeritud kurgiga (G, L)	70,00	124,50	4,24	9,80	5,66
	Kodune kanakaste porgandiga (G, L)	70,00	72,10	8,96	1,93	4,36
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	85,40	16,45	0,55	2,84
	Paprika-hiinakapsasalat	50,00	19,45	3,65	0,15	0,57
	Porgand, hernes, porrulauk	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>758,42</b>	<b>103,45</b>	<b>26,54</b>	<b>28,37</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Valge kaste läätsedega (G, L)	140,00	218,40	17,64	12,81	6,86
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Punane riisipupp veiselihaga	125,00	136,25	14,38	4,73	6,84
	Koorene kalasupp (L)	125,00	120,25	8,83	4,63	4,73
	Kakaokisell moosiga (L)	160,00	285,40	38,94	6,70	7,75
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>684,20</b>	<b>90,99</b>	<b>17,09</b>	<b>24,39</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Punane supp riisi ja kikerhernestega	250,00	224,75	34,25	4,33	7,65
<b>Kolmapäev</b>	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Pikkpoiss köögiviljadega PT (valik I)	50,00	122,50	15,95	3,37	6,35
	Praetud kalafilee PT (valik II)	50,00	72,50	0,00	3,06	7,25
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Kõrvits, kikerhernes, mais	50,00	44,30	6,25	0,65	1,96
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>748,10</b>	<b>89,27</b>	<b>28,20</b>	<b>29,25</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Läätse-köögivilja pikkpoiss (G)	50,00	91,50	8,35	4,94	2,54
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kodune haklihasupp	125,00	112,63	9,08	7,09	4,38
	Köögiviljasupp kanalihaga (L)	125,00	132,50	17,38	4,20	5,88
	Maasika mannaeht piimaga (G, L)	160,00	159,04	31,20	1,76	3,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>551,57</b>	<b>87,86</b>	<b>14,08</b>	<b>18,04</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Kõrvitsapüreesupp röstitud kõrvitsaseemnetega	250,00	185,25	10,90	13,95	3,13
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalakaste tilliga	70,00	87,00	5,66	6,78	3,17
	Kanapada ürtidega (G, L)	70,00	57,40	3,44	5,04	4,77
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Porgandi-pastinaagisalat kõrvitsaseemnetega	100,00	81,90	5,26	5,38	1,86
	Peet, aeduba, redis	50,00	20,10	1,89	0,89	0,53
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Mustika-kaerajook (L, G)	150,00	177,00	27,00	6,11	5,08
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,38	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>856,96</b>	<b>117,20</b>	<b>34,97</b>	<b>27,04</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	šampinjonikaste küüslauguga	140,00	133,56	6,83	10,71	2,25
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>719,85</b>	<b>97,75</b>	<b>24,17</b>	<b>25,42</b>

## Koolilõuna 08.04-12.04.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooide

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine sealihakaste soolakurgiga (L)	70,00	70,00	9,35	3,53	3,71
	Kalkunipada tomati ja basiilikuga	70,00	89,72	9,78	2,51	5,57
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Peedi-õuna mädarõikasalat	50,00	28,80	4,21	0,77	0,76
	Kõrvits, hernes, kaalikas	50,00	37,55	6,80	0,15	1,35
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>698,17</b>	<b>103,41</b>	<b>21,07</b>	<b>25,43</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Koorene oapada paprika ja porgandiga (G, L)	140,00	141,40	15,26	5,05	5,684
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanasupp kümne köögiviljaga (L)	125,00	104,87	9,36	7,23	7,02
	Selge kalasupp	125,00	106,00	12,72	4,83	6,75
	Marjatarretis vanillikastmega (L)	160,00	121,76	20,24	3,18	4,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>474,93</b>	<b>71,16</b>	<b>16,27</b>	<b>23,64</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Köögiviljasupp riisiga	250,00	177,25	16,08	10,00	3,85
<b>Kolmapäev</b>	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hautatud sealiha PT (valik I)	50,00	119,00	0,00	7,30	1,30
	Punast kalast pikppoiss (G) PT (valik II)	50,00	104,50	9,49	5,60	5,80
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,70	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Soe koorekaste (G, L)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Porgandisalat ananassiga	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Valge redis, punane kapsas, mais	50,00	28,00	4,23	0,69	0,81
	Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>829,60</b>	<b>90,92</b>	<b>35,93</b>	<b>27,06</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Juurvilja pikppoiss(G, L)	50,00	78,20	11,30	2,60	2,50
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-seenesupp	125,00	121,00	12,42	5,68	6,70
	Värskekapsakapsaborš veiselihaga	125,00	135,24	13,72	6,96	6,18
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurtidessert kakao ja marjapüreega (L)	160,00	276,80	34,88	9,04	5,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>702,64</b>	<b>91,60</b>	<b>24,86</b>	<b>22,98</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Tomatine seesenesupp	250,00	275,00	38,25	8,68	5,085
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomati-hakkliha ahjupasta (G)	125,00	191,25	32,75	3,14	5,54
	Riisi-köögiviljaroog kanahakklihaga	125,00	138,75	23,38	2,19	5,04
	Koorekaste tilliga (G, L)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	51,77	12,07	0,07	1,36
	Hiina kapsa-avokaado-tomatisalat	50,00	45,20	6,40	2,98	1,48
	Porgand, kikerhernes, pastinaak	50,00	42,95	5,30	0,95	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>802,07</b>	<b>120,31</b>	<b>25,36</b>	<b>21,75</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Riisiroog muna ja köögiviljadega	250,00	352,50	53,50	10,68	9,03
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>701,48</b>	<b>95,48</b>	<b>24,70</b>	<b>24,17</b>

## Koolilõuna 15.04-19.04.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš sealihast (G, L)	70,00	78,40	3,19	4,35	6,55
	Kodune maksakaste	70,00	112,00	12,53	7,01	9,12
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Porgandi-mangosalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Peet, roheline hernes, šampinjonid	50,00	26,50	3,46	0,20	1,95
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>711,00</b>	<b>95,79</b>	<b>26,19</b>	<b>31,95</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Punane juurviljakaste(L, G)	140,00	176,00	4,60	16,16	5,75
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Rassolnik vaisealihaga (G)	125,00	99,25	11,28	3,29	5,36
	kartuli-läätsesupp sealihaga	125,00	112,50	15,93	5,70	4,68
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem marjakisselliga (L)	160,00	218,20	23,90	8,31	5,20
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>602,75</b>	<b>82,30</b>	<b>20,38</b>	<b>20,61</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Rassolnik roheliste hernestega	250,00	175,25	24,01	5,17	5,69
<b>Kolmapäev</b>	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Küpsetatud kana poolkoib PT (valik I)	50,00	99,60	0,68	4,26	14,46
	Ahjuliha köögiviljadega PT (valik II)	50,00	119,00	0,20	7,30	13,30
	Magushapus kaste	50,00	46,40	10,05	0,25	0,96
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Hiina kapsa salat paprikaga	50,00	27,20	1,35	1,99	0,72
	Valge redis, kõrvits, edamame uba (sojauba), roheline sibul	50,00	19,65	1,61	0,63	1,38
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>654,83</b>	<b>80,48</b>	<b>24,77</b>	<b>27,68</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Tofu magushapus kastmes	140,00	129,92	18,34	3,89	4,31
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	125,00	124,75	8,18	7,20	6,25
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kookosesupp kana ja kollase karriga	125,00	73,75	11,36	3,59	4,09
	Sõstra-rukkivahaht piimaga (G, L)	160,00	240,00	51,36	1,63	3,68
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>608,10</b>	<b>101,48</b>	<b>15,60</b>	<b>18,89</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Seeneseljanka	250,00	146,75	26,50	2,46	3,85
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Riisiroog tomati ja sealihaga	125,00	198,75	24,63	7,11	8,80
	Koorene lõhepasta sidruniga (G)	125,00	125,00	27,84	5,89	7,57
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Ahjukoogiviljad	50,00	36,05	4,75	1,23	0,66
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga	50,00	33,60	6,25	0,24	0,95
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,24
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>812,70</b>	<b>129,03</b>	<b>31,17</b>	<b>28,62</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Pilaff punaste ubadega	250,00	338,33	30,70	5,61	8,93
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>677,88</b>	<b>97,82</b>	<b>23,62</b>	<b>25,55</b>