

Koolilõuna 13.05-17.05.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjootode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada baklažaani ja paprikaga	70,00	54,37	3,77	1,78	5,35
	Sinepine sealihakaste (L, G)	70,00	95,20	2,75	2,75	6,87
	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
	Kaalika-kapsasalat mahlaga	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
	Peet, roheline hernes, šampinjoniid	50,00	26,50	3,46	0,20	1,95
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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
	Kokku:		709,02	85,95	23,92	28,74
Piima-muna-taimetoit	Ratatouille (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümian, basilik)	140,00	87,36	6,30	5,71	1,48
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	125,00	47,88	6,89	0,56	6,70
	Tomatine läätsesupp veiselihaga	125,00	112,50	15,93	5,70	4,68
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-rukkileivavaht 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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		573,18	105,37	10,97	20,43
Piima-muna-taimetoit	Valge oasupp lillkapsaga	250,00	152,50	23,55	1,69	7,00
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud kanakitsuliha ananassi ja juustuga (L) PT (valik I)	50,00	96,00	0,87	6,05	9,50
	Paneeritud ahjukala (G) PT (valik II)	50,00	107,00	4,64	5,90	8,65
	Soe röstpaprikakaste	100,00	39,70	6,30	0,52	1,27
	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
	Kokku:		636,13	81,17	23,64	23,34
Piima-muna-taimetoit	Paneeritud põldoakotlet (G)	100,00	110,00	14,90	2,19	5,26
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	125,00	104,88	13,88	2,44	5,13
	Tähestikusupp kanalihaga (G)	125,00	86,25	11,26	1,75	5,76
	Kohupiima-riisivorm tikrikisselliga (L)	160,00	209,60	34,88	4,53	6,94
	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
	Kokku:		548,13	90,22	9,75	22,37
Piima-muna-taimetoit	Hernesupp (lihavaba) (G)	250,00	241,75	36,75	3,95	10,83
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till)	125,00	102,38	5,96	4,60	7,88
	Koorene kalakaste (G, L)	125,00	200,00	10,49	12,75	8,64
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,70	1,37
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Pastinaak, mais, tomat	50,00	33,60	6,25	0,24	0,95
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	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
	Kokku:		921,48	115,07	39,11	33,04
Piima-muna-taimetoit	Köögiviljaragu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)	140,00	84,14	13,47	1,78	2,28
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			677,59	95,56	21,48	25,58

Koolilõuna 20.05-24.05.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L) (veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, marineeritud kurk, vesi, hapukoor, nisujahu, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	70,00	123,20	5,04	8,33	6,91
	Tomatine kanakaste	70,00	86,86	11,79	2,30	5,23
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Hiina kapsa salat maisiga	50,00	18,65	2,65	0,21	0,97
	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	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
	Kokku:		756,01	103,20	25,66	27,66
Piima-muna-taimetoit	Seenestrooganov (L, G) (šampinjoniid, mugulsibul, tomatipüree, või 82%, toiduõli, nisujahu, vesi, sool, must pipar)	140,00	142,20	10,37	4,01	13,37
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjoniid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)	125,00	130,00	11,65	5,13	8,64
	Guljašš-supp sealiha (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell)	125,00	112,50	15,93	5,70	4,68
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mango-kohupiimakreem apelsinikisselliga	160,00	157,92	20,00	7,01	2,78
	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
	Kokku:		570,02	78,16	21,01	20,97
Piima-muna-taimetoit	Kaalikapüreesupp juustuga (L)	250,00	200,25	27,60	4,30	6,68
Kolmapäev	Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväertuste hulka	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud sealiha rosmariiniga PT (valik I)	50,00	119,00	0,20	7,30	13,30
	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala PT (valik II)	50,00	66,50	0,08	3,35	8,95
	Kartuli-bataadipüree (L)	70,00	72,80	12,95	1,49	1,33
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	85,40	16,45	0,55	2,84
	Tomatikaste	100,00	93,80	16,10	2,18	1,83
	Punase kapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Porgand, hernes, hapukurk	50,00	27,55	3,37	0,23	1,98
	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
	Kokku:		666,85	89,11	22,34	25,01
Piima-muna-taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G)	75,00	111,00	9,83	5,07	4,40
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp tilaapiafilee ja brokoliga	125,00	91,50	7,85	4,86	3,46
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Pastasupp veisehakklihaga (G)	125,00	141,25	15,75	6,06	5,38
	Vaarika-mustsõstra odravaht 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
	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Kokku:		547,89	82,68	15,77	17,16
Piima-muna-taimetoit	Köögivilja-pastasupp (G)	250,00	218,50	24,50	8,38	8,03
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-porgandivorm kanalihaga	125,00	103,50	10,48	4,33	4,19
	Riisi-köögiviljaroog hakklihaga	125,00	138,75	23,38	2,19	5,04
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	126,00	14,70	6,36	2,46
	Rõstitud peet tüümaniga	100,00	39,20	6,90	0,20	1,19
	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				
	Petikokteil kama ja õunaga (L)	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
	Kokku:		797,35	119,92	26,84	23,24
Piima-muna-taimetoit	Mahlane köögiviljavorm	250,00	194,50	31,75	4,63	4,00
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			667,62	94,61	22,32	22,81