

## Koolilõuna 25.11-29.11.2024



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

Esmaspäev	KADRIPÄEV	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukana röstitud köögiviljadega	50,00	40,00	2,53	1,98	2,39
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste (G, L)	50,00	53,67	4,18	3,23	1,67
	<b>Kartulipüree</b>	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Miniporgandid, aurutatud	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	25,00	14,19	1,20	0,67	0,85
	<b>Hapukapsasalat</b>	50,00	11,64	2,86	0,10	0,39
	Peet, kaalkas, mais	30,00	16,35	3,69	0,17	0,58
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	<b>Käsitöö leivalimonaad</b>	25,00	6,55	1,63	0,00	0,00
	Mahl (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	20,00	49,24	10,46	0,40	1,43
	<b>Karask</b>	20,00	62,87	8,63	2,60	1,80
	Õun (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>538,96</b>	<b>83,91</b>	<b>16,37</b>	<b>18,45</b>

Teisipäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit seallhaga	50,00	47,44	3,60	2,74	2,78
Taimetoit	Ühepajatoit läätsedega (mahe)	50,00	44,70	6,64	1,64	1,66
	Kartul, aurutatud	50,00	36,25	8,25	0,05	0,95
	Riis, aurutatud (mahe)	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Aedoad küüslauguga, ahjus küpsetatud	50,00	23,11	3,35	1,05	0,86
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	30,00	11,03	2,68	0,09	0,33
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	30,00	7,56	1,42	0,11	0,46
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pin (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>595,54</b>	<b>84,89</b>	<b>22,91</b>	<b>18,75</b>

Kolmapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	100,00	118,60	15,21	3,71	2,66
Taimetoit	Nuudlisupp brokoliiga (G, mahe)	100,00	68,51	12,63	1,30	2,20
	Kõrvitsa-maisimannavaht apelsinikisselliga	80,00	47,93	10,74	0,33	0,89
	Maasika panna cotta (L)	80,00	109,11	12,89	5,00	3,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Banaan	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	<b>Kokku:</b>		<b>533,69</b>	<b>90,18</b>	<b>12,28</b>	<b>14,13</b>

Neljapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	90,00	138,87	0,78	7,28	17,72
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikottetid juustuga (G, L) (mahe)	50,00	47,34	4,95	1,74	3,43
	Kartuli-lillkapsapuder (L)	50,00	33,60	6,17	0,91	1,09
	Kuskuss, aurutatud	50,00	64,08	13,58	0,34	1,97
	Pastinaak, röstitud	50,00	32,20	7,95	0,30	0,85
	Soe karrikaste (G, L)	50,00	45,94	3,01	3,20	1,34
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Nuikapsas, kikerhemed, punane redis	30,00	17,78	3,57	0,32	0,94
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>675,29</b>	<b>83,50</b>	<b>25,40</b>	<b>35,21</b>

Reede		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff porgandi ja lihaga	100,00	171,00	21,73	6,74	7,19
Taimetoit	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	100,00	136,81	24,85	3,36	3,73
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatikaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	25,00	31,98	3,51	1,72	0,64
	Peedi-piprajuuresalat	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	30,00	9,03	1,63	0,11	0,70
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>676,52</b>	<b>105,95</b>	<b>22,03</b>	<b>21,87</b>
	<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>		<b>604,00</b>	<b>89,68</b>	<b>19,80</b>	<b>21,68</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergeneid kohta küsi köögi personalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV