

Koolilõuna 16.09-20.09.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.



		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kanapada baklažaani ja paprikaga	70.00	54.37	3.77	1.78	5.35
	Sinepine sealiikakaste (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, sampinjoniid	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, tüümiin, basiilik)	140.00	87.36	6.30	5.71	1.48
Teisipäev						
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-rukkileiva vaht 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						
Lõunasöök	ESIMENE VALIK PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka					
	Küpsetatud kanakitsuliha ananassi ja juustuga (L, PT) valik 1	50.00	96.00	0.87	6.05	9.50
	Panceritud ahjukala (G, PT) valik II	50.00	107.00	4.64	5.90	8.65
	Soe röstprikakaste	100.00	39.70	6.30	0.52	1.27
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65
	Hiis, 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
	Pim (PRIA)	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
	Kokku:		636.13	81.17	23.64	23.34
Piima-muna-taimetoit	Panceritud põldoakotlet (G)	100.00	110.00	14.90	2.19	5.26
Neljapäev						
Lõunasöök	Tomatine sealihasupp maisiga	125.00	112.50	15.93	5.70	4.68
	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:		555.75	92.27	13.01	21.92
Piima-muna-taimetoit	Tomatisupp maisiga (G)	250.00	241.75	36.75	3.95	10.83
Reede						
Lõunasöök	Ühepajatoit sealiha (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	Köögiviljaragud (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)	140.00	84.14	13.47	1.78	2.28
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			679.11	95.97	22.13	25.49