

# Koolilõuna 04.11-08.11.2024



**Dussmann**

		FOOD SERVICES				
Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,54	7,52	8,98	8,12
	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
	Porgandi-ananassisalad	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Peet, roheline hernes, kapsas	120,00	52,84	11,86	0,29	2,72
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>694,03</b>	<b>110,62</b>	<b>22,27</b>	<b>22,14</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,86	18,77	8,45	7,54
	Õuna-rukkileivakreem rosinate ja piimaga (100/60) (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>524,34</b>	<b>93,91</b>	<b>11,63</b>	<b>16,18</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	140,00	154,91	5,21	11,84	7,25
	Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
	Kinoa, keedetud	70,00	73,81	13,59	1,33	2,72
	Kapsa-kurgisalad tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, mais, kaalikas	120,00	50,97	12,28	0,45	1,51
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>567,58</b>	<b>79,69</b>	<b>21,04</b>	<b>19,48</b>
<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 kalasupp Vahemere ürtidega	250,00	184,80	14,99	9,54	10,96
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160,00	198,09	29,17	6,94	5,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	<b>Kokku:</b>		<b>571,75</b>	<b>78,97</b>	<b>20,58</b>	<b>22,18</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	250,00	450,70	73,10	8,71	23,13
	Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
	Aurutatud kõögiviljad	100,00	42,19	8,94	0,40	2,76
	Hiina kapsa salat virsikuga	100,00	31,26	6,64	0,20	1,40
	Jääsalat, tomat, redis,	120,00	21,27	4,83	0,17	0,92
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>838,26</b>	<b>136,37</b>	<b>21,48</b>	<b>34,52</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>639,19</b>	<b>99,91</b>	<b>19,40</b>	<b>22,90</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

# Koolilõuna 11.11-15.11.2024



**Dussmann**

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L)	140,00	203,42	9,04	14,50	9,58
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Peedi-piprajuuresalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Kapsas, kurk, rohelised herned	120,00	35,82	7,83	0,21	2,07
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>698,39</b>	<b>98,29</b>	<b>27,25</b>	<b>21,73</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	250,00	233,48	19,80	11,66	13,22
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (130/30) (L)	160,00	275,96	20,52	20,55	5,61
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	<b>Kokku:</b>		<b>662,78</b>	<b>73,91</b>	<b>33,31</b>	<b>23,61</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	140,00	95,69	12,40	2,96	6,77
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	42,81	8,88	0,44	1,32
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20
	Porgand, kaalikas, redis	120,00	30,13	7,40	0,27	0,76
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>512,96</b>	<b>90,61</b>	<b>12,46</b>	<b>18,10</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	136,10	20,90	4,50	5,60
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>613,62</b>	<b>91,58</b>	<b>20,10</b>	<b>18,45</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-kartulivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Röstitud juurviljad	150,00	73,58	10,44	3,95	1,05
	Kapsa-porgandisalat	100,00	43,22	8,69	1,15	0,87
	Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,89	2,63
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>657,67</b>	<b>99,67</b>	<b>22,55</b>	<b>25,26</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>629,08</b>	<b>90,81</b>	<b>23,14</b>	<b>21,43</b>

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

# Koolilõuna 18.11-22.11.2024



Dussmann

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	140,00	184,57	4,22	12,65	13,64
	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
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	100,00	52,41	11,30	0,40	3,23
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>713,44</b>	<b>102,88</b>	<b>24,57</b>	<b>28,58</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
	Mahlatarretis vanillikastmega (100/60) (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
		<b>Kokku:</b>		<b>532,26</b>	<b>71,25</b>	<b>22,29</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT)	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>651,77</b>	<b>92,39</b>	<b>23,79</b>	<b>23,63</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
	Riisivaht õuna-astelpaju kisselliga	160,00	244,00	29,60	12,95	2,64
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
		<b>Kokku:</b>		<b>606,49</b>	<b>77,76</b>	<b>25,09</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	140,00	171,15	14,07	11,10	6,10
	Kartul, aurutatud	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	100,00	45,85	9,72	0,70	1,76
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>686,99</b>	<b>110,25</b>	<b>22,45</b>	<b>20,41</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>638,19</b>	<b>90,91</b>	<b>23,64</b>	<b>22,45</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

# Koolilõuna 25.11-29.11.2024



**Dussmann**

FOOD SERVICES

Esmaspäev	KADRIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Röstitud kana köögiviljadega	140,00	112,06	10,73	5,53	6,69
	Kartuli-tangu tamp	70,00	81,98	14,16	2,36	1,67
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Hapukapsa-porgandisalat	100,00	23,28	5,72	0,20	0,78
	Peet, hernes, redis	100,00	46,60	10,60	0,30	2,20
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Käsitöö leivalimonaad (kali)	100,00	26,22	6,53	0,00	0,30
	Karask	50,00	157,18	21,57	6,50	4,50
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>768,28</b>	<b>122,22</b>	<b>25,11</b>	<b>24,36</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	187,56	13,68	9,92	11,91
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellipuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	135,96	28,01	1,87	2,44
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>517,77</b>	<b>78,18</b>	<b>15,88</b>	<b>19,92</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G, PT)	50,00	96,83	5,24	4,20	9,72
	Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Soe valgekaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	100,00	54,57	6,41	2,95	1,92
	Porgand, läätsed, mais	100,00	106,71	21,96	2,16	6,32
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>772,50</b>	<b>112,02</b>	<b>27,80</b>	<b>29,52</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	296,51	38,03	9,26	16,66
	Marja mannavaht piimaga (100/60) (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	<b>Kokku:</b>		<b>568,60</b>	<b>94,71</b>	<b>12,14</b>	<b>24,65</b>
<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 porgandi ja veisehakklihaga	250,00	350,16	48,88	11,54	14,42
	Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
	Ahjuköögiviljad	70,00	62,05	10,45	2,41	1,01
	Hiina kapsa salat rohelistest hernestega	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, edamame uba	100,00	51,05	6,66	1,88	3,08
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>786,89</b>	<b>117,54</b>	<b>26,00</b>	<b>28,15</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>682,81</b>	<b>104,94</b>	<b>21,39</b>	<b>25,32</b>

## Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoonde

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV