



Koolilõuna 02.09-06.09.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	70,00	69,77	3,76	4,49	4,06
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	70,00	66,34	7,44	1,87	6,24
	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-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Peet, roheline hernes, kapsas	50,00	22,87	5,09	0,13	1,22
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		700,46	103,94	24,74	24,10

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	125,00	87,93	9,38	4,23	3,77
Taimetoit	Külasupp roheliste hernestega (G)	125,00	77,96	15,45	1,60	1,87
	Riisivaht rabarberi-maasikakisselliga (L)	160,00	331,07	59,36	8,26	4,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Paprika (PRIA)	100,00	28,00	6,40	0,20	1,10
	Kokku:		648,06	116,75	15,28	15,17

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	70,00	73,64	2,57	5,00	4,83
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	70,00	41,94	3,48	2,89	1,02
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Kinoa, keedetud	70,00	73,81	13,59	1,33	2,72
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Porgand, mais, kaalikas	50,00	22,08	5,26	0,21	0,67
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Arbuus	100,00	33,48	7,34	0,30	0,50
	Kokku:		556,94	73,34	23,40	18,31

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega	125,00	92,40	7,49	4,77	5,48
Taimetoit	Tomatine kikerhernesupp	125,00	100,80	14,04	4,57	3,01
	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)	100,00				
	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
	Kokku:		582,31	86,58	20,48	19,11

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	125,00	212,20	27,64	6,78	11,37
Taimetoit	Suvikõrvitsapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	125,00	187,93	28,44	5,80	6,80
	Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
	Aurutatud köögiviljad	50,00	21,09	4,47	0,20	1,38
	Hiina kapsa salat virsikuga	50,00	15,63	3,32	0,10	0,70
	Jääsalat, tomat, redis,	50,00	8,95	2,03	0,07	0,38
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		801,13	109,48	30,96	28,50

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

657,78	98,02	22,97	21,04
---------------	--------------	--------------	--------------

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 09.09-13.09.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	70,00	101,71	4,52	7,25	4,79
Taimetoit	Läätsestrooganov (G, L)	70,00	82,69	8,54	4,39	2,75
	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	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Kapsas, kurk, rohelised herned	50,00	15,91	3,44	0,10	0,94
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom (PRIA)	100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
	Kokku:		690,97	89,35	30,06	20,05

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	125,00	116,74	9,90	5,83	6,61
Taimetoit	Koorene läätsesupp kollase karriga (L)	125,00	127,52	14,57	6,03	4,50
	Karamellpuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	143,77	30,17	1,82	2,43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		541,36	88,22	14,77	18,31

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	70,00	60,45	6,20	2,88	3,38
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega	70,00	86,52	13,42	2,42	3,98
	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	50,00	16,83	1,68	1,02	0,62
	Porgand, tomat, redis	50,00	12,35	3,03	0,11	0,32
	Salatikaste	15,00	96,57	0,29	10,59	0,05
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		664,00	93,44	26,71	20,67

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskkapsaborš sealihaga	125,00	68,05	10,45	2,25	2,80
Taimetoit	Värskkapsaborš punaste ubadega	125,00	64,42	13,89	0,27	3,25
	Hapukoor R 20% (L)	30,00	66,52	1,14	6,44	0,99
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	160,00	326,32	49,67	12,10	8,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		663,31	104,80	22,17	19,56

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-kartulivorm ürtidega	125,00	110,33	11,71	4,56	6,98
Taimetoit	Tomatine baklažaani-kartulivorm	125,00	88,19	13,13	4,07	1,45
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	100,00	41,12	5,46	0,49	3,80
	Röstitud juurviljad	100,00	49,05	6,96	2,63	0,70
	Kapsa-porgandisalat	100,00	43,24	8,70	1,14	0,86
	Peet, mais, hapukurk	100,00	53,16	11,34	0,72	2,14
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		681,51	98,41	26,83	22,35

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

648,23 94,84 24,11 20,19

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

**Dusmann**

FOOD SERVICES

Koolilõuna 16.09-20.09.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	70,00	66,23	2,95	4,51	3,54
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L)	70,00	78,94	5,20	5,41	3,59
	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	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	50,00	26,21	5,65	0,20	1,62
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		700,26	99,51	27,63	21,53

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	125,00	134,57	12,23	8,87	3,70
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga	125,00	117,04	12,88	6,99	2,83
	Puuviljatarretis vanillikastmega (100/60) (L)	160,00	124,04	18,72	3,52	4,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		513,64	73,48	20,47	15,83

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss (G, PT)	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT)	50,00	50,17	8,35	1,43	1,86
	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	50,00	12,72	1,65	0,56	0,58
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	50,00	29,84	5,71	0,24	1,86
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		691,28	93,46	27,77	23,33

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	125,00	103,50	6,75	5,47	7,28
Taimetoit	Koorene hernesupp spinatiga ja keedumunaga (L)	125,00	83,21	9,73	4,00	2,63
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (100/60) (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		535,19	91,63	12,65	18,56

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	70,00	85,57	7,04	5,55	3,05
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	70,00	92,68	14,37	2,45	4,75
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	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, tomat	100,00	45,85	9,72	0,70	1,76
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom (PRIA)	100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
	Kokku:		702,04	108,50	23,26	22,51

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:**628,48 93,32 22,36 20,35**

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV



Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna 23.09-27.09.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	70,00	86,35	4,83	5,21	5,08
Taimetoit	Koorene kõögiviljakaste (G, L)	70,00	88,02	6,36	6,15	2,26
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kapsa-porrulaugusalat	50,00	24,75	3,81	1,06	0,63
	Porgand, paprika, roheline hernes	50,00	20,74	4,70	0,15	1,00
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		692,81	97,65	27,08	21,45

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	125,00	119,32	9,70	5,25	8,68
Taimetoit	Seeneseljanka	125,00	55,60	10,20	1,49	1,61
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (130/30) (L)	160,00	275,96	20,52	20,55	5,61
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		645,13	76,91	31,39	21,48

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G, PT)	50,00	96,83	5,24	4,20	9,72
Taimetoit	Bataadi-punase oa pikkpoiss (G, PT)	50,00	93,97	17,94	1,42	3,69
	Kartuli-lillkapsapuder (L)	70,00	47,03	8,63	1,27	1,52
	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
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	50,00	27,30	5,38	0,22	2,11
	Peet, mais, redis	50,00	26,61	5,70	0,35	1,06
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom (PRIA)	100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
	Kokku:		815,04	106,84	32,49	30,56

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga (G)	125,00	148,75	17,63	4,64	8,33
Taimetoit	Tähestikusupp brokoliga (G)	125,00	85,63	14,25	1,63	2,75
	Marja manna vaht piimaga (100/60) (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		506,46	88,55	9,14	19,07

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog porgandi ja veisehakklihaga	125,00	175,08	24,44	5,77	7,21
Taimetoit	Riisiroog porgandi ja kõrvitsaga	125,00	142,70	25,22	4,05	2,36
	Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
	Ahjukõögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	50,00	27,28	3,21	1,48	0,96
	Jääsalat, punane sibul, edamame uba	50,00	23,40	3,24	0,74	1,55
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	Kokku:		739,92	112,03	27,06	20,44

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

679,87 96,40 25,43 22,60

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Taevet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV