

Koolilõuna 30.09–04.10.2024



Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana magushapus kastmes	140,00	126,14	20,78	3,91	13,03
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Bulgur (G)	70,00	81,76	17,43	0,53	2,71
	Porgandi-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Punane kapsas, tomat, aeduba	50,00	13,52	3,02	0,12	0,66
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Mahlajook	100,00	104,67	11,47	0,09	0,09
	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:		703,84	117,27	13,81	26,59

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala	70,00	184,33	11,94	13,30	12,37
	Juustukaste (L)	60,00	123,00	3,42	11,40	1,74
	Kirju riis	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
	Aurutatud kartul	70,00	60,75	11,55	0,07	1,33
	Hiina kapsa paprika salat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Punapeet, värsked kurk, lillkapsas (aurutatud)	50,00	32,35	4,53	0,94	0,92
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Tomat (PRIA)	100,00	21,90	4,90	0,30	0,60
	Kokku:		728,76	87,93	35,37	24,42

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud sealihatükid	70,00	254,00	12,30	20,30	14,80
	Koorekaste (L, G)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kodujuust (L)	30,00	42,60	2,93	2,90	3,20
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	19,85	3,38	0,10	0,71
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	20,40	2,87	0,16	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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:		640,63	82,86	36,83	30,78

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsuraguuga	250,00	285,00	25,43	9,65	13,50
	Kreeka jogurt banaani, kakao ja küpsisepuruga (L,G)	160,00	265,00	38,20	7,14	10,30
	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	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		697,40	96,73	17,82	28,34

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff veiselihaga	200,00	203,00	20,30	4,76	7,63
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Jääsalat, valged oad (keedetud), kaalikas (rõstitud), paprika	50,00	22,50	5,16	0,12	0,91
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		608,65	89,62	19,00	19,26
	NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		675,86	94,88	24,57	25,88

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G- gluteeni L- laktoosi

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Koolilõuna 07.10-11.10.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (G,L)	120,00	247,20	19,66	20,52	11,35
	Aurutatud kartul	70,00	60,75	11,55	0,07	1,33
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Röstitud punapeet köömnetega	30,00	17,76	3,25	0,54	0,41
	Kapsa redise salat	50,00	13,58	3,33	0,05	0,56
	Tomat, frillise salat, porgand	50,00	12,17	2,85	0,13	0,36
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		620,56	86,09	29,27	21,86

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vahemere veiselihapada	120,00	261,43	25,03	4,84	8,05
	Kuskuss (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,75
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Röstitud suvikõrvits	30,00	21,00	1,37	1,57	0,48
	Punase kapsa herne salat	50,00	39,50	7,35	2,11	0,62
	Paprika, lamba salat, punased oad	50,00	24,24	5,55	0,17	0,65
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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:		790,98	118,56	17,57	22,35

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud kana poolkoib	75,00	189,00	15,66	9,43	15,00
	Kartulipüree (L)	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Koorekaste (L)	50,00	86,90	3,65	4,57	0,62
	Kodujuust (L)	30,00	42,60	2,93	2,90	3,20
	Kõrvitsa-porgandisalat	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
	Kapsas, kikerhersed, värsked kurk, virsikukuubik	50,00	25,17	5,33	0,32	1,24
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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:		744,52	100,71	25,46	29,83

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	250,00	225,00	31,85	11,40	12,35
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Panna cotta maasikapüreega (L)	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas/kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		583,20	85,63	22,85	22,93

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuligratään lõhe ja juustuga (L)	200,00	361,60	35,68	11,44	14,72
	Aurutatud brokoli ja lillkapsas	30,00	11,43	1,39	0,13	0,98
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	30,00	46,80	3,12	3,45	0,83
	Hiina kapsa tomati salat	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
	Redis, porrulauk, porgand, edamame uba	50,00	20,23	2,71	0,69	1,41
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Maitsestatud jogurt (L)	100,00	87,40	14,40	1,95	3,12
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Arbuus	100,00	33,50	7,34	0,30	0,50
	Kokku:		752,02	91,78	25,52	27,40
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		698,26	96,55	24,13	24,87

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Koolilõuna 14.10-18.10.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kana-karrikaste(L)	120,00	206,57	9,73	11,03	10,81
	Bulgur (G)	70,00	81,76	17,43	0,53	2,71
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Aurutatud köögiviljad	30,00	43,90	4,20	2,99	0,47
	Hiinakapsa-virsikusalat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
	Tomat, mais, porgand	50,00	19,79	4,52	0,16	0,53
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		693,80	93,22	23,03	24,09

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Latika pikkpoiss (G, L)	70,00	201,00	19,76	4,78	9,59
	Ürdi-koorekaste (L)	50,00	52,47	3,89	3,33	1,73
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Frillisesalat kirsstomatitega	50,00	55,30	4,79	4,14	0,60
	Paprika, punapeet, redis, aedoad	50,00	19,79	4,52	0,16	0,53
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Mahlajook	100,00	104,67	11,47	0,09	0,09
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Melon	100,00	26,70	6,20	0,10	0,60
	Kokku:		854,12	113,87	24,15	23,76

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakklihakaste	120,00	225,43	16,52	9,51	11,49
	Kartulipüree	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Porgandisalat herne-idudega	50,00	25,89	4,01	1,25	0,35
	Kurk, kapsas, läätsed (keedetud)	50,00	27,65	5,28	0,13	1,85
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Marjajogurt (L)	100,00	80,50	12,20	2,25	2,90
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		682,85	94,29	22,39	24,99

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	250,00	251,00	25,90	11,00	8,50
	Maasikatarretis vahukoorega (L)	160,00	287,00	39,51	8,46	3,49
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		662,40	90,69	20,32	15,74

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140,00	132,84	10,09	7,68	7,79
	Kartul, aurutatud	140,00	101,50	23,10	0,14	2,66
	Kodujuust (L)	30,00	42,60	2,93	2,90	3,20
	Peedisalat porruga	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
	Punane kapsas, edamame uba, marineeritud kurk	50,00	24,86	3,70	0,79	1,49
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kama-keefirijook (L)	100,00	92,20	14,20	2,44	4,11
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Kokku:		647,52	94,01	22,65	24,96

NÄDALA KESKMIINE KOKKU:

708,14 97,22 22,51 22,71

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G- gluteeni L- laktoosi

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV



Koolilõuna 28.10–01.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognesekaste	140,00	184,20	19,85	8,68	8,46
	Aurutatud riis	70,00	79,80	18,30	0,16	1,55
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,56
	Kapsasalat tomatiga ja magusa maisiga	50,00	36,05	3,53	0,18	0,56
	Porgand, suvikõrvits, šampinjonid peterselliga	50,00	24,45	3,16	1,25	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		656,60	100,17	18,50	20,31

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš (G,L)	140,00	290,00	17,60	11,32	10,30
	Kuskuss (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,75
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,56
	Rõstitud köögiviljad	30,00	14,72	2,09	0,80	0,21
	Porgandi-ananassisalad valgete ubadega	50,00	43,54	6,65	1,86	0,57
	Porrulauk, lambasalat, kurk, valged oad	50,00	18,43	3,55	0,09	1,34
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		772,60	98,93	22,98	24,70

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G)	75,00	176,00	29,44	9,50	11,68
	Kartuli-kruubipuder	70,00	80,50	16,78	3,33	1,39
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Soe koorekaste (L)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Kodujuust (L)	30,00	42,60	2,93	2,90	3,20
	Hiiinakapsasalat värskel kurgi ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Peet, paprika, brokoli (aurutatud)	50,00	33,55	2,44	2,02	0,86
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		677,15	100,69	32,30	26,47

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimavaht apelsinikisselliga (L)	160,00	245,00	37,66	8,04	8,30
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	29,90	7,09	0,15	1,35
	Kokku:		661,60	93,56	19,45	32,61

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud lõhefilee köögiviljadega	80,00	179,40	16,82	4,48	4,58
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	16,95	2,46	1,77
	Bulgur (G)	70,00	81,76	17,43	0,53	2,71
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	40,00	31,80	1,47	1,43	3,33
	Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
	Porgand, punane sibul, rohelised herned, tomat	50,00	17,37	4,19	0,13	0,57
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Mango-keefirijook (L)	100,00	56,80	8,31	1,70	2,39
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		675,20	104,51	20,06	21,05
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		688,63	99,57	22,66	25,03

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi