

## Koolilõuna 03.03-07.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV  
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode  
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt  
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid  
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| <b>Esmaspäev</b>              |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök                     | Kana-karrikaste (G, L)  | 70,00           | 75,90                | 1,85                  | 5,10             | 5,55             |
|                               | Hakklihakaste hapukoorega (G, L)                                | 70,00           | 48,70                | 2,91                  | 2,44             | 3,63             |
| Taimetoit                     | Karrikastmes tofu (G, L)  | 70,00           | 74,20                | 3,31                  | 5,43             | 2,74             |
|                               | 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             |
|                               | Peedi-küüslaugusalat  | 80,00           | 33,44                | 7,68                  | 0,16             | 1,37             |
|                               | Kapsas, roheline hernes, redis                                  | 80,00           | 36,59                | 8,14                  | 0,21             | 1,95             |
|                               | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                               | Seemneseegu   | 10,00           | 60,88                | 1,28                  | 5,16             | 2,82             |
|                               | 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>763,56</b>        | <b>108,67</b>         | <b>27,28</b>     | <b>27,22</b>     |
| <b>Teisipäev</b>              | <b>Vastlapäev</b>   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Lõunasöök                     | Hernesupp suitsulihaga (G)                                      | 100,00          | 150,00               | 12,50                 | 6,29             | 8,66             |
|                               | Kana-paprikasupp  | 100,00          | 49,75                | 4,18                  | 1,94             | 4,28             |
| Taimetoit                     | Hernesupp, lihata (G)   | 50,00           | 45,65                | 6,35                  | 0,77             | 2,26             |
|                               | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             | 0,90             |
|                               | Vastlakukkel vahukoorega (G, L)                                 | 80,00           | 279,00               | 21,40                 | 19,20            | 4,56             |
|                               | 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>713,25</b>        | <b>79,25</b>          | <b>32,30</b>     | <b>25,43</b>     |
| <b>Kolmapäev</b>              | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b> | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Lõunasöök                     | Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT) valik I                      | 50,00           | 74,76                | 1,44                  | 1,59             | 4,62             |
|                               | Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT) valik II              | 50,00           | 60,70                | 0,66                  | 2,34             | 9,14             |
| Taimetoit                     | Juurviljapihv (G, PT)   | 100,00          | 216,00               | 26,60                 | 7,96             | 6,77             |
|                               | Kartuli-porgandipüree (L)                                       | 70,00           | 42,81                | 8,88                  | 0,44             | 1,32             |
|                               | Kuskuss, keedetud (G)   | 70,00           | 94,08                | 19,94                 | 0,51             | 2,89             |
|                               | Tomatikaste   | 100,00          | 36,73                | 8,44                  | 0,06             | 0,86             |
|                               | Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga            | 80,00           | 15,22                | 2,94                  | 0,15             | 1,00             |
|                               | Peet, brokoli, porgand  | 80,00           | 45,04                | 8,74                  | 0,70             | 2,53             |
|                               | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                               | Seemneseegu   | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                               | 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>797,16</b>        | <b>116,29</b>         | <b>24,43</b>     | <b>32,63</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                     | Selge kalasupp kinoaga  | 100,00          | 83,10                | 7,09                  | 3,69             | 4,74             |
|                               | Veiselihasupp kümne köögiviljaga                                | 100,00          | 108,00               | 6,33                  | 7,09             | 2,96             |
| Taimetoit                     | Juurviljapüreesupp (L)  | 50,00           | 21,71                | 3,46                  | 0,80             | 0,51             |
|                               | Vanillikissell kirsimoosiga (L)                                 | 160,00          | 208,00               | 41,00                 | 3,18             | 2,67             |
|                               | 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>558,81</b>        | <b>87,53</b>          | <b>15,86</b>     | <b>15,25</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                     | Värskekapsahautis kanahakklihaga                                | 70,00           | 85,60                | 4,72                  | 5,55             | 3,05             |
|                               | Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)                        | 70,00           | 74,32                | 4,04                  | 4,52             | 4,59             |
| 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             |
|                               | Tatar, aurutatud  | 70,00           | 56,42                | 11,88                 | 0,35             | 2,08             |
|                               | Kõrvitsa-apelsinisalad  | 80,00           | 17,84                | 3,16                  | 0,08             | 0,60             |
|                               | Peed, mais, marineeritud kurk                                   | 80,00           | 42,52                | 9,07                  | 0,58             | 1,71             |
|                               | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                               | Seemneseegu   | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                               | 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>715,83</b>        | <b>100,67</b>         | <b>25,86</b>     | <b>25,97</b>     |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |   |                 | <b>709,72</b>        | <b>98,48</b>          | <b>25,15</b>     | <b>25,30</b>     |

## Koolilõuna 10.03-14.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV  
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode  
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt  
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid  
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev                     |   | Kogus, g        | Energia, kcal        | Süsivesikud, g        | Rasvad, g        | Valgud, g        |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök                     | Kanalihatükid magushapus kastmes (kanaliha, mulgulsiibul, küüslauk, ingver, paprika, porgand, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste, sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, maisitärklis, sool)                 | 70,00           | 51,60                | 3,30                  | 2,72             | 3,20             |
|                               | Kodune sealihaguljašš (G, L) (sealiha, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, nisujahu, hapukoor, sool, must pipar)   | 70,00           | 73,10                | 2,98                  | 5,09             | 3,68             |
| Taimetoit                     | Läätseguljašš (L)   | 70,00           | 103,00               | 10,50                 | 4,24             | 4,80             |
|                               | 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             |
|                               | Porgandi-ananassisalat  | 50,00           | 22,65                | 4,32                  | 0,77             | 0,29             |
|                               | Peet, hernes, porrulauk   | 50,00           | 22,87                | 5,09                  | 0,13             | 1,22             |
|                               | Salatikaste   | 5,00            | 35,25                | 0,03                  | 3,90             | 0,01             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                               | 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>739,38</b>        | <b>103,07</b>         | <b>26,88</b>     | <b>27,36</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                     | Mehhikopärane kanahakklihasupp (broilerihakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, oad, purustatud tomat, jahvatatud tšilli, kuivatatud pune, jahvatatud võrtsköömen, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, petersell) | 100,00          | 49,40                | 3,81                  | 1,35             | 4,66             |
|                               | Peedisupp veiselihaga (peet, veiseliha, porgand, mugulsibul, pastinaak, tomatipüree, vesi, sidrunimahl, suhkur, sool, must pipar, loorber, till, petersell)   | 100,00          | 68,00                | 5,61                  | 3,19             | 3,61             |
| Taimetoit                     | Mehhikopärane oasupp, lihata  | 100,00          | 47,90                | 5,75                  | 1,15             | 2,34             |
|                               | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             | 0,90             |
|                               | Virsi- ja jogurtidessert (L)  | 160,00          | 205,00               | 23,20                 | 9,72             | 5,90             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00           | 123,10               | 26,15                 | 1,00             | 3,58             |
|                               | Kapsas (PRIA)   | 100,00          | 27,30                | 4,24                  | 0,20             | 1,13             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>556,22</b>        | <b>69,99</b>          | <b>19,61</b>     | <b>22,12</b>     |
| <b>Kolmapäev</b>              |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|                               | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>   |                 |                      |                       |                  |                  |
| Lõunasöök                     | Veiseliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT) valik I  | 50,00           | 87,70                | 6,78                  | 4,39             | 4,77             |
|                               | Ahjukala juustukattega (G, L, PT) valik II  | 50,00           | 77,20                | 0,24                  | 4,05             | 9,85             |
| Taimetoit                     | Kikerherne-bataadipikkpoiss (G, PT)   | 50,00           | 88,20                | 13,80                 | 1,26             | 3,29             |
|                               | Soe valge kaste (G, L)  | 50,00           | 59,13                | 4,08                  | 3,95             | 1,87             |
|                               | Kartulipüree (L)  | 70,00           | 53,57                | 11,09                 | 0,43             | 1,65             |
|                               | 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             |
|                               | Jääsalat, valge redis, tomat  | 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)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00           | 123,10               | 26,15                 | 1,00             | 3,58             |
|                               | Mandariin   | 100,00          | 30,30                | 6,20                  | 0,10             | 0,70             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>686,15</b>        | <b>86,26</b>          | <b>26,42</b>     | <b>26,26</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                     | Värskekapsasupp sealihaga   | 100,00          | 83,30                | 3,88                  | 5,26             | 4,64             |
|                               | Tomatine kalkuni-seenesupp  | 100,00          | 112,00               | 9,30                  | 5,54             | 5,69             |
| Taimetoit                     | Värskekapsasupp rohelistehernestega   | 100,00          | 75,30                | 6,66                  | 3,65             | 2,27             |
|                               | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             | 0,90             |
|                               | Marja-mannavaht (G)   | 160,00          | 134,52               | 31,85                 | 0,36             | 1,98             |
|                               | 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>596,14</b>        | <b>87,57</b>          | <b>19,01</b>     | <b>19,65</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                     | Makaronid hakklihaga (G)  | 100,00          | 155,00               | 22,70                 | 3,57             | 7,51             |
|                               | Kartuli-kanavorm tükimianiga  | 100,00          | 104,38               | 12,33                 | 3,92             | 5,41             |
| Taimetoit                     | Makaronid kikerherneste ja maisiga (G)  | 100,00          | 143,22               | 25,14                 | 3,06             | 6,33             |
|                               | Tomatikaste   | 50,00           | 17,50                | 2,29                  | 0,54             | 0,38             |
|                               | Köögiviljad, aurutatud  | 50,00           | 21,09                | 4,47                  | 0,20             | 1,38             |
|                               | Hiina kapsa salat virsikuga   | 50,00           | 15,63                | 3,32                  | 0,10             | 0,70             |
|                               | Porgand, mais, brokoli  | 50,00           | 22,08                | 5,26                  | 0,21             | 0,67             |
|                               | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                               | 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          | 48,076               | 13,48                 | 0,00             | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>773,59</b>        | <b>117,16</b>         | <b>23,87</b>     | <b>30,21</b>     |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |   |                 | <b>670,30</b>        | <b>92,81</b>          | <b>23,16</b>     | <b>25,12</b>     |

## Koolilõuna 17.03-21.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV  
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode  
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliit  
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid  
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev        |   | Kogus, g        | Energia, kcal        | Süsivesikud, g        | Rasvad, g        | Valgud, g        |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök        | Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)   | 70,00           | 98,19                | 5,88                  | 6,10             | 5,04             |
|                  | Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)  | 70,00           | 42,47                | 3,42                  | 1,83             | 3,33             |
| Taimetoit        | Tikka Masala kastmes tofu (L)   | 70,00           | 29,67                | 3,64                  | 1,27             | 1,31             |
|                  | Täisterapasta/pasta (G)   | 70,00           | 120,10               | 24,96                 | 0,94             | 3,97             |
|                  | Kurkumiga riis, keedetud  | 70,00           | 110,84               | 18,92                 | 3,32             | 1,61             |
|                  | Peedi-piprajuuresalat (L)   | 50,00           | 29,19                | 5,17                  | 0,84             | 0,77             |
|                  | Kõrvits, hernes, kaalikas   | 50,00           | 15,91                | 3,44                  | 0,10             | 0,94             |
|                  | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                  | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00           | 115,00               | 24,60                 | 0,83             | 3,94             |
|                  | Õun (PRIA)  | 100,00          | 48,08                | 13,48                 | 0,00             | 0,00             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>732,95</b>        | <b>105,53</b>         | <b>26,50</b>     | <b>25,16</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        | Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)  | 100,00          | 65,49                | 6,48                  | 2,12             | 5,96             |
|                  | Tomatine oasupp sealihaga (sealiha, porgand, peakapsas, purustatud tomat, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, pastinaak, punane uba, vesi, sool, must pipar, loorber, petersell) | 100,00          | 51,10                | 6,31                  | 0,86             | 3,38             |
| Taimetoit        | Koorene maisi-sulajuustusupp (L)  | 100,00          | 66,36                | 7,03                  | 3,11             | 3,18             |
|                  | Jogurti-kamadessert mustasõstardega (G, L)  | 160,00          | 326,32               | 49,67                 | 12,10            | 8,15             |
|                  | 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>662,60</b>        | <b>103,08</b>         | <b>19,29</b>     | <b>25,45</b>     |
| <b>Kolmapäev</b> |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|                  | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>   |                 |                      |                       |                  |                  |
| Lõunasöök        | BBQ kanakintsuliha, auhjus küpsetatud (PT) valik I  | 50,00           | 70,79                | 3,42                  | 1,14             | 11,77            |
|                  | Lõhepikkpoiss (G, PT) valik II  | 50,00           | 102,01               | 9,18                  | 5,54             | 4,30             |
| Taimetoit        | Tatra-šampinjonipihv (G, PT)  | 50,00           | 67,51                | 10,58                 | 1,94             | 2,63             |
|                  | Kartuli-porgandipüree (L)   | 70,00           | 42,81                | 8,88                  | 0,44             | 1,32             |
|                  | Kuskuss, keedetud (G)   | 70,00           | 94,08                | 19,94                 | 0,51             | 2,89             |
|                  | Soe valge kaste (G, L)  | 50,00           | 59,13                | 4,08                  | 3,95             | 1,87             |
|                  | 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   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                  | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00           | 123,10               | 26,15                 | 1,00             | 3,58             |
|                  | Pim (PRIA)  | 100,00          | 39,98                | 11,94                 | 0,00             | 0,30             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>681,29</b>        | <b>97,47</b>          | <b>25,77</b>     | <b>22,08</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        | Kartuli-kruubisupp veiselihaga (G) (kartul, odrakruup, porgand, muulsibul, veiseliha, sool, vesi, must pipar, toiduõli, till)   | 100,00          | 78,10                | 9,09                  | 2,86             | 3,46             |
|                  | Kalkunisupp   | 100,00          | 47,97                | 6,08                  | 0,52             | 5,23             |
| Taimetoit        | Kartuli-kruubisupp, lihata (G)  | 100,00          | 59,80                | 10,30                 | 1,21             | 1,34             |
|                  | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             | 0,90             |
|                  | Maasika panna cotta (L)   | 160,00          | 218,00               | 25,50                 | 9,99             | 6,45             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | 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             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>586,79</b>        | <b>82,40</b>          | <b>18,61</b>     | <b>21,92</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        | Koorene hakklihapaada (G, L) (sea-veise segahakkliha, porgand, paprika, muulsibul, küüslauk, nisujahu, toidukoor, sool, must pipar, toiduõli, vesi)                                   | 70,00           | 94,00                | 3,22                  | 6,73             | 4,69             |
|                  | Sealiha-tomatikaste basiilikuga   | 70,00           | 47,90                | 2,88                  | 2,33             | 3,37             |
| Taimetoit        | Koorene oapada paprika ja porganditega (G, L)   | 70,00           | 86,90                | 7,59                  | 4,35             | 2,99             |
|                  | Kartul, aurutatud   | 70,00           | 51,77                | 11,78                 | 0,07             | 1,36             |
|                  | Tatar, aurutatud  | 70,00           | 56,42                | 11,88                 | 0,35             | 2,08             |
|                  | Kõrvitsa-apelsinisolat  | 50,00           | 11,15                | 1,98                  | 0,05             | 0,38             |
|                  | Peed, mais, marineeritud kurk   | 50,00           | 26,58                | 5,67                  | 0,36             | 1,07             |
|                  | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                  | Seemnesegu  | 10,00           | 60,88                | 1,28                  | 5,16             | 2,82             |
|                  | 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>638,95</b>        | <b>86,01</b>          | <b>23,93</b>     | <b>22,35</b>     |
|                  | <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>   |                 | <b>660,52</b>        | <b>94,90</b>          | <b>22,82</b>     | <b>23,39</b>     |

## Koolilõuna 24.03-28.03.2025

PRIA KOOLIPIIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| <b>Esmaspäev</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) (sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, vesi, sool, must pipar)  | 70,00           | 86,80                | 2,25                  | 6,72             | 4,15             |
|                                | Tomatine kanapada  | 70,00           | 70,94                | 8,38                  | 2,77             | 3,87             |
| Taimetoit                      | Juurviljastrooganov (G, L)   | 70,00           | 76,85                | 7,03                  | 5,26             | 1,32             |
|                                | Täisterapasta/pasta (G)  | 100,00          | 171,57               | 35,66                 | 1,35             | 5,68             |
|                                | Tatar, keedetud  | 70,00           | 56,42                | 11,88                 | 0,35             | 2,08             |
|                                | Porgandi-ananassisalad   | 50,00           | 22,65                | 4,32                  | 0,77             | 0,29             |
|                                | Peet, kapsas, rohelised herned   | 50,00           | 22,87                | 5,09                  | 0,13             | 1,22             |
|                                | Salatikaste  | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                                | Seemnesegu   | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                                | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                                | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 50,00           | 115,00               | 24,60                 | 0,83             | 3,94             |
|                                | Pirn (PRIA)  | 100,00          | 39,98                | 11,94                 | 0,00             | 0,30             |
|                                | <b>Kokku:</b>  |                 | <b>786,58</b>        | <b>113,16</b>         | <b>29,44</b>     | <b>27,09</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                      | Hakklihasupp köögiviljadega, segahakkliha siga/veis  | 100,00          | 73,34                | 6,28                  | 3,62             | 4,55             |
|                                | Kanasupp kookosjooji ja riisiga  | 100,00          | 96,72                | 7,45                  | 6,33             | 3,54             |
| Taimetoit                      | Kõrvitsapüreesupp (L)  | 100,00          | 36,70                | 4,23                  | 1,58             | 0,94             |
|                                | Maisimannakreem mustõstra kisselliga   | 160,00          | 270,00               | 56,80                 | 3,05             | 2,66             |
|                                | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                                | 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             |
|                                | <b>Kokku:</b>  |                 | <b>627,36</b>        | <b>105,58</b>         | <b>15,51</b>     | <b>16,73</b>     |
| <b>Kolmapäev</b>               |  | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|                                | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>  |                 |                      |                       |                  |                  |
| Lõunasöök                      | Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, PT) valik I   | 50,00           | 96,00                | 0,87                  | 6,05             | 9,50             |
|                                | Ahjukala rukkijahu paneeringus (G, PT) valik II  | 50,00           | 76,77                | 1,91                  | 3,30             | 10,06            |
| Taimetoit                      | Paneeritud blaklažaan (G, L, PT)   | 50,00           | 51,60                | 8,81                  | 0,77             | 1,50             |
|                                | Kartul, aurutatud  | 100,00          | 72,57                | 15,43                 | 0,10             | 1,90             |
|                                | Ahjukoogiviljad  | 100,00          | 70,71                | 11,07                 | 1,44             | 1,44             |
|                                | Soe praeleemekaste (G, L)  | 100,00          | 91,40                | 4,32                  | 7,20             | 1,96             |
|                                | Hapukapsa-sibulasalat hapukoorega (L) (hapukapsas, punanesibul, õun, hapukoor, till, suhkur, must pipar, sool) | 100,00          | 30,60                | 3,15                  | 1,18             | 1,10             |
|                                | Kõrvits, porgand, peet   | 100,00          | 56,90                | 11,80                 | 0,28             | 0,73             |
|                                | Salatikaste  | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                                | Seemnesegu   | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                                | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                                | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 50,00           | 115,00               | 24,60                 | 0,83             | 3,94             |
|                                | Õun (PRIA)   | 100,00          | 48,08                | 13,48                 | 0,00             | 0,00             |
|                                | <b>Kokku:</b>  |                 | <b>737,13</b>        | <b>96,59</b>          | <b>26,36</b>     | <b>26,88</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                      | Tomati-läätseesupp veiselihaga   | 100,00          | 106,00               | 9,39                  | 4,25             | 6,97             |
|                                | Kana-nuudlisupp (G)  | 100,00          | 79,70                | 7,17                  | 3,50             | 4,42             |
| Taimetoit                      | Köögiviljasupp nuudlitega (G)  | 125,00          | 64,26                | 12,75                 | 0,91             | 2,34             |
|                                | Mahlatarretis vahukoorega (L)  | 160,00          | 150,00               | 16,10                 | 7,14             | 5,36             |
|                                | 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>555,46</b>        | <b>80,06</b>          | <b>17,00</b>     | <b>23,26</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                      | Kana-riisiroog roheliste hernestega (L)  | 100,00          | 156,31               | 17,83                 | 6,66             | 7,05             |
|                                | Kartuli-kalavorm tilliga (G)   | 100,00          | 135,85               | 19,97                 | 4,11             | 5,77             |
| Taimetoit                      | Riisiroog muna ja köögiviljadega   | 100,00          | 119,45               | 17,53                 | 4,33             | 3,20             |
|                                | Brokoli ja lillkapsas, aurutatud   | 100,00          | 43,80                | 5,50                  | 0,48             | 3,78             |
|                                | Kodujuustukaste (L)  | 50,00           | 40,80                | 1,76                  | 1,80             | 4,38             |
|                                | Kapsa-kurgisalat tilliga   | 50,00           | 10,06                | 2,38                  | 0,03             | 0,49             |
|                                | Porgand, kaalikas, mais  | 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)  | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                                | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 50,00           | 123,10               | 26,15                 | 1,00             | 3,58             |
|                                | Apelsin  | 100,00          | 42,70                | 10,20                 | 0,10             | 1,10             |
|                                | <b>Kokku:</b>  |                 | <b>819,41</b>        | <b>108,05</b>         | <b>30,94</b>     | <b>32,85</b>     |
| <b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b> |  |                 | <b>705,19</b>        | <b>100,69</b>         | <b>23,85</b>     | <b>25,36</b>     |

## Koolilõuna 31.03-4.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV  
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode  
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt  
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid  
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev        |  | Kogus, g        | Energia, kcal        | Süsivesikud, g        | Rasvad, g        | Valgud, g        |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök        | Azuu sealihaga (sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, jahvatatud paprika, loorber, söögisool, toiduõli, vesi, petersell)                                    | 70,00           | 68,76                | 2,80                  | 4,50             | 4,67             |
|                  | Kana-porrulauguakaste (G, L)   | 70,00           | 84,45                | 3,53                  | 6,24             | 3,72             |
| Taimetoit        | Taimne azuu  | 70,00           | 30,69                | 5,14                  | 1,21             | 0,64             |
|                  | 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             |
|                  | Peedi-küüslaugusalat   | 50,00           | 20,90                | 4,80                  | 0,10             | 0,86             |
|                  | Kapsas, roheline hernes, redis   | 50,00           | 22,87                | 5,09                  | 0,13             | 1,22             |
|                  | Salatikaste  | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                  | Seemnesegu   | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                  | 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>752,84</b>        | <b>106,78</b>         | <b>28,71</b>     | <b>24,50</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 (G)  | 100,00          | 75,00                | 4,67                  | 3,97             | 4,76             |
|                  | Läätsesupp kanalihaga  | 100,00          | 102,00               | 9,25                  | 3,63             | 7,42             |
| Taimetoit        | Seeneseljanka  | 100,00          | 43,70                | 6,87                  | 1,10             | 1,14             |
|                  | Hapukoor, R 10% (L)  | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             | 0,90             |
|                  | Rabarberi-sidrunirukkivaht piimaga (G, L)  | 160,00          | 148,00               | 26,20                 | 2,45             | 4,24             |
|                  | 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>557,56</b>        | <b>81,81</b>          | <b>15,25</b>     | <b>23,24</b>     |
| <b>Kolmapäev</b> |  | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|                  | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>  |                 |                      |                       |                  |                  |
| Lõunasöök        | Lindströmi pikkpoiss (sea-veise segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riivsai, sool, must pipar) (G, PT) valik I   | 50,00           | 122,50               | 15,95                 | 3,37             | 6,35             |
|                  | Ahjukala Poola kastmes (L, PT) (valge kala, keedumuna, sidrunimahl, või R 82%, vesi/puljong, till, petersell, söögisool, must pipar) valik II  | 50,00           | 69,70                | 0,03                  | 3,35             | 9,85             |
| Taimetoit        | Juurviljapihv (G, PT)  | 100,00          | 216,00               | 26,60                 | 7,96             | 6,77             |
|                  | Kartuli-porgandipüree (L)  | 70,00           | 42,81                | 8,88                  | 0,44             | 1,32             |
|                  | Kuskuss, keedetud (G)  | 70,00           | 94,08                | 19,94                 | 0,51             | 2,89             |
|                  | Tomatikaste  | 100,00          | 36,73                | 8,44                  | 0,06             | 0,86             |
|                  | Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga   | 50,00           | 9,52                 | 1,84                  | 0,10             | 0,63             |
|                  | Peet, brokoli, porgand   | 50,00           | 28,15                | 5,46                  | 0,44             | 1,58             |
|                  | Salatikaste  | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                  | Seemnesegu   | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                  | 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>783,57</b>        | <b>111,29</b>         | <b>25,12</b>     | <b>32,02</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        | Kala-riisisupp   | 100,00          | 102,00               | 7,53                  | 5,26             | 5,61             |
|                  | Koorene kanasupp kollase karriga (L)   | 100,00          | 65,50                | 6,01                  | 2,45             | 4,42             |
| Taimetoit        | Rassolnik põldubadega (G)  | 100,00          | 42,32                | 9,30                  | 0,21             | 1,56             |
|                  | Hapukoor, R 10% (L)  | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             | 0,90             |
|                  | Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)  | 160,00          | 280,00               | 46,30                 | 5,27             | 5,14             |
|                  | 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>663,34</b>        | <b>100,02</b>         | <b>17,29</b>     | <b>22,00</b>     |
| <b>Reede</b>     |  | <b>Kogus, g</b> |                      |                       |                  |                  |
| Lõunasöök        | Kreemine veiselihapada (L) (veiseliha, brokoli, lillkapsas, küüslauk, spinat, tomat, sulatataud juust, toiduõli, sool, must pipar, vesi)   | 70,00           | 73,50                | 2,16                  | 4,87             | 4,95             |
|                  | Hautatud kanakintsuliha ürde-köögiviljaleemes (kanakintsuliha, pastinaak, porgand, bataat, juurseller, küüslauk, tüümian, sidrunikoor, sidrunimahl, loorber, toiduõli, sool, must pipar, vesi) | 70,00           | 50,30                | 5,08                  | 1,45             | 3,47             |
| Taimetoit        | Läätsepada värviliste köögiviljadega   | 70,00           | 86,50                | 11,00                 | 2,42             | 3,98             |
|                  | Kartul, aurutatud  | 70,00           | 51,77                | 11,78                 | 0,07             | 1,36             |
|                  | Tatar, keedetud  | 70,00           | 56,42                | 11,88                 | 0,35             | 2,08             |
|                  | Kapsa-porgandisalat  | 50,00           | 21,61                | 4,35                  | 0,57             | 0,43             |
|                  | Pastinaak, mais, hapukurk  | 50,00           | 50,00                | 33,92                 | 7,59             | 0,44             |
|                  | Salatikaste  | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                  | Seemnesegu   | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                  | 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>684,77</b>        | <b>121,81</b>         | <b>29,59</b>     | <b>24,54</b>     |
|                  | <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>  |                 | <b>688,41</b>        | <b>104,34</b>         | <b>23,19</b>     | <b>25,26</b>     |

## Koolilõuna 07.04-11.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|---|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök   | Sealiha-tomatikaste basiilikuga   | 70,00    | 47,91         | 3,87           | 2,33         | 3,37         |
|   | Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)   | 70,00    | 89,50         | 4,55           | 5,43         | 5,55         |
| Taimetoit   | Kikerhernekaste sulatatud juustuga (G, L)   | 70,00    | 102,00        | 7,47           | 5,46         | 4,49         |
|   | Täisterapasta/pasta (G)   | 70,00    | 120,10        | 24,96          | 0,94         | 3,97         |
|   | Riis, aurutatud   | 70,00    | 111,76        | 25,69          | 0,84         | 2,84         |
|   | Peedi-piprajuuresalat   | 100,00   | 58,39         | 10,35          | 1,67         | 1,54         |
|   | Kapsas, kurk, rohelised herned  | 100,00   | 35,82         | 7,83           | 0,21         | 2,07         |
|   | Salatikaste   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu  | 15,00    | 91,75         | 1,95           | 8,01         | 3,83         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 30,00    | 73,86         | 15,69          | 0,60         | 2,15         |
|   | Õun (PRIA)  | 100,00   | 48,08         | 13,48          | 0,00         | 0,00         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>811,35</b> | <b>115,94</b>  | <b>29,03</b> | <b>29,82</b> |
| Teisipäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök   | Külasupp sealihaga (G) (kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, odrakruup, sealiha, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, petersell, till)   | 100,00   | 70,30         | 6,45           | 3,38         | 3,01         |
|   | Aasiapärase kalasupp riisnuudlite ja spinatiga (valge kala, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, šampinjonid, brokoli, spinat, karri, riisnuudlid, vesi, kookosjook, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell)              | 100,00   | 120,00        | 13,00          | 4,67         | 5,67         |
| Taimetoit   | Külasupp roheliste hernestega (lihavaba)  | 100,00   | 62,40         | 10,30          | 1,28         | 1,50         |
|   | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00    | 35,52         | 1,23           | 3,00         | 0,90         |
|   | Mangokreem kookoshelvestega (L) (kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, mangopüree, kookoshelbed, suhkur, vanillisuhkur)   | 160,00   | 249,00        | 14,00          | 17,30        | 7,98         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00    | 115,00        | 24,60          | 0,83         | 3,94         |
|   | Redis (PRIA)  | 100,00   | 14,90         | 1,90           | 0,10         | 0,80         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>667,12</b> | <b>71,48</b>   | <b>30,56</b> | <b>23,80</b> |
| Kolmapäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b> |   |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Vahemerelised räimed (PT) (räimefilee, toiduõli, küüslauk, sidrun, petersell, sinep, sool, must pipar, basiilik) valik I  | 50,00    | 85,10         | 0,66           | 5,47         | 8,26         |
|   | Ahjus küpsetatud kana kintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT) valik II  | 50,00    | 137,55        | 5,42           | 9,75         | 7,17         |
| Taimetoit   | Juurviljapihv (G, L, PT)  | 50,00    | 70,14         | 14,00          | 0,95         | 2,69         |
|   | Kartul, aurutatud   | 70,00    | 51,77         | 11,78          | 0,07         | 1,36         |
|   | Tatar, aurutatud  | 70,00    | 56,42         | 11,88          | 0,35         | 2,08         |
|   | Soe koorekaste (G, L)   | 50,00    | 73,15         | 4,55           | 5,47         | 1,52         |
|   | Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat   | 100,00   | 24,40         | 3,16           | 1,08         | 1,20         |
|   | Porgand, kaalikas, redis  | 100,00   | 30,13         | 7,40           | 0,27         | 0,76         |
|   | Kodujuust (PRIA) (L)  | 50,00    | 32,25         | 1,30           | 0,05         | 6,65         |
|   | Salatikaste   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu  | 15,00    | 91,75         | 1,95           | 8,01         | 3,83         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 30,00    | 73,86         | 15,69          | 0,60         | 2,15         |
|   | Pirn (PRIA)   | 100,00   | 39,98         | 11,94          | 0,00         | 0,30         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>713,57</b> | <b>89,16</b>   | <b>30,13</b> | <b>29,72</b> |
| Neljapäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök   | Koorene lõhesupp (L)  | 100,00   | 94,24         | 5,39           | 5,83         | 5,34         |
|   | Ukraina borš (valge peakapsas, veiseliha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, juurpetersell, kartul, roheline paprika, toiduõli, tomatipasta, loorber, äädikas/sidrunimahla, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell) | 100,00   | 72,20         | 7,56           | 3,32         | 2,33         |
| Taimetoit   | Koorene seenesupp (L)   | 100,00   | 63,05         | 3,69           | 4,84         | 1,56         |
|   | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00    | 35,52         | 1,23           | 3,00         | 0,90         |
|   | Riisivaht maasikakisselliga (L)   | 160,00   | 280,00        | 49,30          | 7,41         | 3,59         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00    | 98,48         | 20,92          | 0,80         | 2,86         |
|   | Porgand (PRIA)  | 100,00   | 32,40         | 8,50           | 0,20         | 0,60         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>675,89</b> | <b>96,59</b>   | <b>25,40</b> | <b>17,18</b> |
| Reede   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök   | Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)   | 100,00   | 153,43        | 27,98          | 2,51         | 6,03         |
|   | Pilaff porgandi ja segahakklihaga (riis, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, sool, must pipar, paprikapulber, petersell)   | 100,00   | 117,00        | 15,80          | 3,55         | 4,84         |
| Taimetoit   | Pilaff punaste ubadega  | 100,00   | 136,81        | 24,85          | 3,36         | 3,73         |
|   | Ürdi-jogurtikaste (L)   | 50,00    | 44,31         | 5,76           | 1,98         | 0,93         |
|   | Ahjuköögiviljad   | 50,00    | 44,33         | 7,47           | 1,73         | 0,72         |
|   | Kapsa-porgandisalat   | 100,00   | 43,22         | 8,69           | 1,15         | 0,87         |
|   | Peet, mais, hapukurk  | 100,00   | 65,71         | 14,02          | 0,89         | 2,63         |
|   | 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)  | 30,00    | 73,86         | 15,69          | 0,60         | 2,15         |
|   | Õun (PRIA)  | 100,00   | 48,08         | 13,48          | 0,00         | 0,00         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>820,09</b> | <b>135,12</b>  | <b>24,63</b> | <b>24,47</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>                                   |   |          | <b>737,61</b> | <b>101,66</b>  | <b>27,95</b> | <b>25,00</b> |

## Koolilõuna 21.04-25.04.2025

PRIA KOOLIIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev |   | Kogus, g  | Energia, kcal   | Süsivesikud, g        | Rasvad, g             | Valgud, g        |                  |
|-----------|---|---|---|-----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Sinepine sealihakaste (L, G)  | 70,00   | 95,20   | 2,75                  | 2,75                  | 6,87             |                  |
|           | Kanapada baklažaani ja paprikaga  | 70,00   | 54,37   | 3,77                  | 1,78                  | 5,35             |                  |
| Taimetoit | Ratatouille (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümian, basiilik) | 70,00   | 52,90   | 3,45                  | 3,67                  | 0,84             |                  |
|           | 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-kurgisalat tilliga  | 100,00  | 20,12   | 4,76                  | 0,06                  | 0,98             |                  |
|           | Porgand, roheline hernes, porrulauk   | 100,00  | 52,41   | 11,30                 | 0,40                  | 1,23             |                  |
|           | Salatikaste   | 10,00   | 64,38   | 0,19                  | 7,06                  | 0,03             |                  |
|           | Seemnesegu  | 15,00   | 91,75   | 1,95                  | 8,01                  | 3,83             |                  |
|           | 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  | 48,30   | 10,90                 | 0,00                  | 0,00             |                  |
|           |   | <b>Kokku:</b>   |   | <b>779,05</b>         | <b>102,06</b>         | <b>26,02</b>     | <b>28,75</b>     |
| Teisipäev |   | <b>Kogus, g</b>   | <b>Energia, kcal</b>  | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b>      | <b>Valgud, g</b> |                  |
|           | Lõunasöök   | Lillkapsasupp kanalihaga  | 100,00  | 39,60                 | 5,75                  | 0,45             | 2,71             |
|           |   | Minestrone supp veiselihaga (kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, suvikõrvits, aeduba, veiseliha, tomatipasta, toiduõli, tüümian, pune, basiilik, söögisool, must pipar) (G) | 100,00  | 84,80                 | 6,70                  | 4,31             | 4,16             |
|           | Taimetoit   | Valge oasupp lillkapsaga  | 100,00  | 60,40                 | 9,37                  | 0,67             | 2,79             |
|           |   | Hapukoor (L)  | 10,00   | 22,20                 | 0,38                  | 2,15             | 0,33             |
|           |   | Pasha kohupiimakreem (L) (kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, kuivatatud aprikoosid, rosinad, apelsinikoor, suhkur, vanillisuhkur)  | 160,00  | 308,00                | 35,40                 | 14,80            | 8,02             |
|           |   | 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  | 35,60                 | 6,22                  | 0,10             | 1,10             |
|           |   | <b>Kokku:</b>   |   | <b>673,70</b>         | <b>89,97</b>          | <b>23,48</b>     | <b>22,69</b>     |
|           | Kolmapäev   |   | <b>Kogus, g</b>   | <b>Energia, kcal</b>  | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Lõunasöök |   | Karulauguga sealiha (PT) valik I  | 50,00   | 97,30                 | 0,27                  | 6,11             | 10,20            |
|           |   | Paneeritud ahjukala (G, PT) valik II  | 50,00   | 107,00                | 4,64                  | 5,90             | 8,65             |
| Taimetoit |   | Paneeritud põldoakotlet (G)   | 50,00   | 54,90                 | 7,50                  | 1,09             | 2,63             |
|           |   | Soe röstpaprikakaste  | 100,00  | 39,70                 | 6,30                  | 0,52             | 1,27             |
|           |   | Kartulipüree (L)  | 70,00   | 63,28                 | 10,15                 | 1,66             | 1,65             |
|           |   | Riis, aurutatud   | 70,00   | 111,76                | 25,69                 | 0,84             | 2,84             |
|           |   | 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   | 10,00   | 64,38                 | 0,19                  | 7,06             | 0,03             |
|           |   | Seemnesegu  | 15,00   | 91,75                 | 1,95                  | 8,01             | 3,83             |
|           | 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  | 46,40   | 10,20                 | 0,00                  | 0,30             |                  |
|           | <b>Kokku:</b>   |   | <b>787,38</b>   | <b>107,48</b>         | <b>27,68</b>          | <b>29,64</b>     |                  |
| Neljapäev |   | <b>Kogus, g</b>   | <b>Energia, kcal</b>  | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b>      | <b>Valgud, g</b> |                  |
|           | Lõunasöök   | Frikadellisupp  | 100,00  | 63,86                 | 7,27                  | 2,89             | 2,96             |
|           |   | Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega (valge kala, kartul, juurseller, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, pune, petersell, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar)       | 100,00  | 73,90                 | 5,12                  | 3,81             | 4,38             |
|           | Taimetoit   | Tomatine aedoasupp (aeduba, tomat, peakapsas, porgand, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, petersell)                                      | 100,00  | 102,00                | 10,40                 | 4,82             | 3,60             |
|           |   | Pannkook moosiga (G, L)   | 100,00  | 241,00                | 32,50                 | 9,31             | 6,13             |
|           |   | 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                 | 5,60                  | 0,20             | 0,60             |
|           |   | <b>Kokku:</b>   |   | <b>636,26</b>         | <b>87,04</b>          | <b>22,03</b>     | <b>21,25</b>     |
|           | Reede   |   | <b>Kogus, g</b>   | <b>Energia, kcal</b>  | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|           |   | Lõunasöök   | Uhepajatoit sealihaga (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till) | 70,00                 | 66,90                 | 3,23             | 3,83             |
|           |   | Koorene kalakaste (G, L)  | 70,00   | 99,80                 | 4,30                  | 6,60             | 5,71             |
| Taimetoit |   | Köögiviljaragu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisuiahu, hapukoor, vesi, sool)  | 70,00   | 29,50                 | 3,92                  | 0,87             | 0,90             |
|           |   | Tatar, aurutatud  | 70,00   | 56,42                 | 11,88                 | 0,35             | 2,08             |
|           |   | Kartul, aurutatud   | 70,00   | 51,77                 | 11,78                 | 0,07             | 1,36             |
|           |   | 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   | 10,00   | 64,38                 | 0,19                  | 7,06             | 0,03             |
|           |   | Seemnesegu  | 15,00   | 91,65                 | 2,13                  | 8,04             | 3,36             |
|           |   | 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  | 48,30   | 10,90                 | 0,00                  | 0,00             |                  |
|           | <b>Kokku:</b>   |   | <b>719,47</b>   | <b>93,80</b>          | <b>28,72</b>          | <b>24,40</b>     |                  |
|           |   |   | <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>   | <b>719,17</b>         | <b>96,07</b>          | <b>25,59</b>     | <b>25,34</b>     |





## Koolilõuna 03.03-07.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonaliit

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

|   |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|---|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>Esmaspäev</b>  |  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Kana-karrikaste (G, L)                               | 50,00    | 54,21         | 1,32           | 3,64         | 3,96         |
|   | Hakklihakaste hapukoorega (G, L)                     | 50,00    | 34,79         | 2,08           | 1,74         | 2,59         |
| Taimetoit   | Karrikastmes tofu (G, L)                             | 50,00    | 53,00         | 2,36           | 3,88         | 1,96         |
|   | 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         |
|   | Peedi-küüslaugusalat                                 | 80,00    | 33,44         | 7,68           | 0,16         | 1,37         |
|   | Kapsas, roheline hernes, redis                       | 80,00    | 36,59         | 8,14           | 0,21         | 1,95         |
|   | Salatikaste  | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu   | 10,00    | 60,88         | 1,28           | 5,16         | 2,82         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)                  | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)                | 40,00    | 98,48         | 20,92          | 0,80         | 2,86         |
|   | Õun (PRIA)   | 100,00   | 48,08         | 13,48          | 0,00         | 0,00         |
|   | <b>Kokku:</b>  |          | <b>634,07</b> | <b>87,65</b>   | <b>23,38</b> | <b>23,10</b> |
| <b>Teisipäev</b>  |  |          |               |                |              |              |
| <b>Vastlapäev</b>   |  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Hernesupp suitsulihaga (G)                           | 70,00    | 105,00        | 8,75           | 4,40         | 6,06         |
|   | Kana-paprikasupp                                     | 70,00    | 34,82         | 2,93           | 1,36         | 3,00         |
| Taimetoit   | Hernesupp, lihata (G)                                | 70,00    | 63,91         | 8,89           | 1,07         | 3,16         |
|   | Hapukoor, R 10% (L)                                  | 30,00    | 35,52         | 1,23           | 3,00         | 0,90         |
|   | Vastlakukkel vahukoorega (G, L)                      | 80,00    | 279,00        | 21,40          | 19,20        | 4,56         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)                  | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)                | 40,00    | 98,48         | 20,92          | 0,80         | 2,86         |
|   | Kapsas, valge/punane (PRIA)                          | 100,00   | 30,24         | 7,44           | 0,10         | 1,20         |
|   | <b>Kokku:</b>  |          | <b>646,97</b> | <b>71,56</b>   | <b>29,93</b> | <b>21,74</b> |
| <b>Kolmapäev</b>  |  |          |               |                |              |              |
| <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b> |  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT) valik I           | 50,00    | 74,76         | 1,44           | 1,59         | 4,62         |
|   | Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT) valik II   | 50,00    | 60,70         | 0,66           | 2,34         | 9,14         |
| Taimetoit   | Juurviljapihv (G, PT)                                | 50,00    | 108,00        | 13,30          | 3,98         | 3,39         |
|   | Kartuli-porgandipüree (L)                            | 50,00    | 30,58         | 6,34           | 0,32         | 0,94         |
|   | Kuskuss, keedetud (G)                                | 70,00    | 94,08         | 19,94          | 0,51         | 2,89         |
|   | Tomatikaste  | 50,00    | 18,37         | 4,22           | 0,03         | 0,43         |
|   | Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga | 80,00    | 15,22         | 2,94           | 0,15         | 1,00         |
|   | Peet, brokoli, porgand                               | 80,00    | 45,04         | 8,74           | 0,70         | 2,53         |
|   | Salatikaste  | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu   | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)                  | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)                | 40,00    | 98,48         | 20,92          | 0,80         | 2,86         |
|   | Pirn (PRIA)  | 100,00   | 39,98         | 11,94          | 0,00         | 0,30         |
|   | <b>Kokku:</b>  |          | <b>633,95</b> | <b>91,01</b>   | <b>20,10</b> | <b>27,72</b> |
| <b>Neljapäev</b>  |  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Selge kalasupp kinoaga                               | 70,00    | 58,17         | 4,96           | 2,58         | 3,32         |
|   | Veiselihasupp kümne köögiviljaga                     | 70,00    | 75,60         | 4,43           | 4,96         | 2,07         |
| Taimetoit   | Juurviljapüreesupp (L)                               | 70,00    | 30,39         | 4,85           | 1,12         | 0,71         |
|   | Vanillikissell kirsimoosiga (L)                      | 160,00   | 208,00        | 41,00          | 3,18         | 2,67         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)                  | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)                | 40,00    | 98,48         | 20,92          | 0,80         | 2,86         |
|   | Redis (PRIA)   | 100,00   | 14,90         | 3,50           | 0,10         | 0,80         |
|   | <b>Kokku:</b>  |          | <b>485,54</b> | <b>79,66</b>   | <b>12,75</b> | <b>12,43</b> |
| <b>Reede</b>  |  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Värskekapsahautis kanahakklihaga                     | 50,00    | 61,14         | 3,37           | 3,96         | 2,18         |
|   | Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)             | 50,00    | 53,09         | 2,89           | 3,23         | 3,28         |
| Taimetoit   | Värskekapsa-läätsehautis                             | 50,00    | 66,20         | 10,27          | 1,75         | 3,39         |
|   | Kartul, aurutatud                                    | 50,00    | 36,98         | 8,42           | 0,05         | 0,97         |
|   | Tatar, aurutatud                                     | 50,00    | 40,30         | 8,49           | 0,25         | 1,49         |
|   | Kõrvitsa-apelsinialat                                | 80,00    | 17,84         | 3,16           | 0,08         | 0,60         |
|   | Peed, mais, marineeritud kurk                        | 80,00    | 42,52         | 9,07           | 0,58         | 1,71         |
|   | Salatikaste  | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu   | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|   | 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>612,75</b> | <b>87,30</b>   | <b>22,16</b> | <b>21,44</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>                                   |  |          | <b>602,65</b> | <b>83,44</b>   | <b>21,66</b> | <b>21,29</b> |

## Koolilõuna 10.03-14.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev                     |   | Kogus, g        | Energia, kcal        | Susivesikud, g        | Rasvad, g        | Valgud, g        |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök                     | Kanalihatükid magushapus kastmes (kanaliha, mugulsibul, küüslauk, ingver, paprika, porgand, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste, sidrunimah, ananass, ananassimah, vesi, maisitärklis, sool)                     | 60,00           | 44,23                | 2,83                  | 2,33             | 2,74             |
|                               | Kodune sealihaguljašš (G, L) (sealiha, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, nisujahu, hapukoor, sool, must pipar)   | 60,00           | 62,66                | 2,55                  | 4,36             | 3,15             |
| Taimetoit                     | Läätseguljašš (L)   | 60,00           | 88,29                | 9,00                  | 3,63             | 4,11             |
|                               | 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             |
|                               | Porgandi-ananassisalad  | 50,00           | 22,65                | 4,32                  | 0,77             | 0,29             |
|                               | Peet, hernes, porrulauk   | 50,00           | 22,87                | 5,09                  | 0,13             | 1,22             |
|                               | Salatikaste   | 10,00           | 70,50                | 0,06                  | 7,80             | 0,02             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Pirn (PRIA)   | 100,00          | 39,98                | 11,94                 | 0,00             | 0,30             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>610,60</b>        | <b>90,09</b>          | <b>22,16</b>     | <b>19,09</b>     |
| <b>Teisipäev</b>              |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Susivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Lõunasöök                     | Mehhikopärane kanahakklihasupp (broilerihakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, oad, purustatud tomat, jahvatatud tšilli, kuivatatud pune, jahvatatud võrtsköömen, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, petersell) | 70,00           | 34,58                | 2,67                  | 0,95             | 3,26             |
|                               | Peedisupp veiselihaga (peet, veiseliha, porgand, mugulsibul, pastinaak, tomatipüree, vesi, sidrunimah, suhkur, sool, must pipar, loorber, till, petersell)  | 70,00           | 47,60                | 3,93                  | 2,23             | 2,53             |
| Taimetoit                     | Mehhikopärane oasupp, lihata  | 70,00           | 33,53                | 4,03                  | 0,81             | 1,64             |
|                               | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             | 0,90             |
|                               | Virsi-juogurtidessert (L)   | 160,00          | 205,00               | 23,20                 | 9,72             | 5,90             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Kapsas (PRIA)   | 100,00          | 27,30                | 4,24                  | 0,20             | 1,13             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>482,01</b>        | <b>60,21</b>          | <b>17,70</b>     | <b>18,22</b>     |
| <b>Kolmapäev</b>              |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Susivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|                               | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>   |                 |                      |                       |                  |                  |
| Lõunasöök                     | Veiseliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT) valik I  | 50,00           | 87,70                | 6,78                  | 4,39             | 4,77             |
|                               | Ahjukala juustukattega (G, L, PT) valik II  | 50,00           | 77,20                | 0,24                  | 4,05             | 9,85             |
| Taimetoit                     | Kikerherne-bataadipikkpoiss (G, PT)   | 50,00           | 88,20                | 13,80                 | 1,26             | 3,29             |
|                               | Soe valge kaste (G, L)  | 100,00          | 118,25               | 8,15                  | 7,89             | 3,75             |
|                               | Kartulipüree (L)  | 70,00           | 53,57                | 11,09                 | 0,43             | 1,65             |
|                               | 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             |
|                               | Jääsalat, valge redis, tomat  | 50,00           | 8,95                 | 2,03                  | 0,07             | 0,38             |
|                               | Salatikaste   | 10,00           | 64,38                | 0,19                  | 7,06             | 0,03             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Mandariin   | 100,00          | 30,30                | 6,20                  | 0,10             | 0,70             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>751,10</b>        | <b>85,74</b>          | <b>32,75</b>     | <b>28,83</b>     |
| <b>Neljapäev</b>              |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Susivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Lõunasöök                     | Värskekapsasupp sealihaga   | 70,00           | 58,31                | 2,72                  | 3,68             | 3,25             |
|                               | Tomatine kalkuni-seenesupp  | 70,00           | 78,40                | 6,51                  | 3,88             | 3,98             |
| Taimetoit                     | Värskekapsasupp rohelistehernestega   | 70,00           | 52,71                | 4,66                  | 2,56             | 1,59             |
|                               | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             | 0,90             |
|                               | Marja-mannavaht (G)   | 160,00          | 134,52               | 31,85                 | 0,36             | 1,98             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Porgand (PRIA)  | 100,00          | 32,40                | 8,50                  | 0,20             | 0,60             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>457,94</b>        | <b>67,89</b>          | <b>14,27</b>     | <b>14,56</b>     |
| <b>Reede</b>                  |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Susivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Lõunasöök                     | Makaronid hakklihaga (G)  | 70,00           | 108,50               | 15,89                 | 2,50             | 5,26             |
|                               | Kartuli-kanavorm tüümianiga   | 70,00           | 73,06                | 8,63                  | 2,75             | 3,79             |
| Taimetoit                     | Makaronid kikerherneste ja maisiga (G)  | 70,00           | 100,26               | 17,60                 | 2,14             | 4,43             |
|                               | Tomatikaste   | 100,00          | 35,00                | 4,58                  | 1,08             | 0,77             |
|                               | Köögiviljad, aurutatud  | 50,00           | 21,09                | 4,47                  | 0,20             | 1,38             |
|                               | Hiina kapsa salat virsikuga   | 50,00           | 15,63                | 3,32                  | 0,10             | 0,70             |
|                               | Porgand, mais, brokoli  | 50,00           | 22,08                | 5,26                  | 0,21             | 0,67             |
|                               | Salatikaste   | 15,00           | 96,57                | 0,29                  | 10,59            | 0,04             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Õun (PRIA)  | 100,00          | 48,08                | 13,48                 | 0,00             | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>710,07</b>        | <b>96,36</b>          | <b>28,11</b>     | <b>24,13</b>     |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |   |                 | <b>565,15</b>        | <b>78,64</b>          | <b>20,56</b>     | <b>19,00</b>     |

## Koolilõuna 17.03-21.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KOOGIVILJA PAKUME IGA PAEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev        |   | Kogus, g        | Energia, kcal        | Süsivesikud, g        | Rasvad, g        | Valgud, g        |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök        | Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)   | 60,00           | 84,17                | 5,04                  | 5,23             | 4,32             |
|                  | Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)  | 60,00           | 36,41                | 2,93                  | 1,57             | 2,85             |
| Taimetoit        | Tikka Masala kastmes tofu (L)   | 60,00           | 25,43                | 3,12                  | 1,09             | 1,12             |
|                  | Täisterapasta/pasta (G)   | 70,00           | 120,10               | 24,96                 | 0,94             | 3,97             |
|                  | Kurkumiga riis, keedetud  | 70,00           | 110,84               | 18,92                 | 3,32             | 1,61             |
|                  | Peedi-piprajuuresalat (L)   | 50,00           | 29,19                | 5,17                  | 0,84             | 0,77             |
|                  | Kõrvits, hernes, kaalikas   | 50,00           | 15,91                | 3,44                  | 0,10             | 0,94             |
|                  | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                  | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 92,00                | 19,68                 | 0,66             | 3,15             |
|                  | Õun (PRIA)  | 100,00          | 48,08                | 13,48                 | 0,00             | 0,00             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>685,62</b>        | <b>98,76</b>          | <b>25,02</b>     | <b>22,99</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        | Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)  | 70,00           | 45,84                | 4,54                  | 1,48             | 4,17             |
|                  | Tomatine oasupp sealiha (sealiha, porgand, peakapsas, purustatud tomat, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, pastinaak, punane uba, vesi, sool, must pipar, loorber, petersell) | 70,00           | 35,77                | 4,42                  | 0,60             | 2,37             |
| Taimetoit        | Koorene maisi-sulajuustusupp (L)  | 70,00           | 46,45                | 4,92                  | 2,17             | 2,23             |
|                  | Jogurti-kamadessert mustasõstardega (G, L)  | 160,00          | 326,32               | 49,67                 | 12,10            | 8,15             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                  | Kapsas, valge/punane (PRIA)   | 100,00          | 30,24                | 7,44                  | 0,10             | 1,20             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>583,10</b>        | <b>91,90</b>          | <b>17,27</b>     | <b>20,98</b>     |
| <b>Kolmapäev</b> |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|                  | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>   |                 |                      |                       |                  |                  |
| Lõunasöök        | BBQ kanakintsuliha, auhjus küpsetatud (PT) valik I  | 50,00           | 70,79                | 3,42                  | 1,14             | 11,77            |
|                  | Lõhepikkpoiss (G, PT) valik II  | 50,00           | 102,01               | 9,18                  | 5,54             | 4,30             |
| Taimetoit        | Tatra-šampinjonipihv (G, PT)  | 50,00           | 67,51                | 10,58                 | 1,94             | 2,63             |
|                  | Kartuli-porgandipüree (L)   | 70,00           | 42,81                | 8,88                  | 0,44             | 1,32             |
|                  | Kuskuss, keedetud (G)   | 70,00           | 94,08                | 19,94                 | 0,51             | 2,89             |
|                  | Soe valge kaste (G, L)  | 50,00           | 59,13                | 4,08                  | 3,95             | 1,87             |
|                  | 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   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                  | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                  | Pirn (PRIA)   | 100,00          | 39,98                | 11,94                 | 0,00             | 0,30             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>656,67</b>        | <b>92,24</b>          | <b>25,57</b>     | <b>21,36</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        | Kartuli-kruubisupp veiselihaga (G) (kartul, odrakruup, porgand, mugulsibul, veiseliha, sool, vesi, must pipar, toiduõli, till)  | 70,00           | 54,67                | 6,36                  | 2,00             | 2,42             |
|                  | Kalkunisupp   | 70,00           | 33,58                | 4,26                  | 0,36             | 3,66             |
| Taimetoit        | Kartuli-kruubisupp, lihata (G)  | 70,00           | 41,86                | 7,21                  | 0,85             | 0,94             |
|                  | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             | 0,90             |
|                  | Maasika panna cotta (L)   | 160,00          | 218,00               | 25,50                 | 9,99             | 6,45             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | 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             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>475,63</b>        | <b>64,24</b>          | <b>16,86</b>     | <b>17,52</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        | Koorene hakklihapada (G, L) (sea-veise segahakkliha, porgand, paprika, mulgulsibul, küüslauk, nisujahu, toidukoor, sool, must pipar, toiduõli, vesi)                                | 60,00           | 80,57                | 2,76                  | 5,77             | 4,02             |
|                  | Sealiha-tomatikaste basiilikuga   | 60,00           | 41,06                | 2,47                  | 2,00             | 2,89             |
| Taimetoit        | Koorene oapada paprika ja porganditega (G, L)   | 60,00           | 74,49                | 6,51                  | 3,73             | 2,56             |
|                  | Kartul, aurutatud   | 70,00           | 51,77                | 11,78                 | 0,07             | 1,36             |
|                  | Tatar, aurutatud  | 70,00           | 56,42                | 11,88                 | 0,35             | 2,08             |
|                  | Kõrvitsa-apelsinialat   | 50,00           | 11,15                | 1,98                  | 0,05             | 0,38             |
|                  | Peed, mais, marineeritud kurk   | 50,00           | 26,58                | 5,67                  | 0,36             | 1,07             |
|                  | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                  | Seemnesegu  | 10,00           | 60,88                | 1,28                  | 5,16             | 2,82             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                  | Õun (PRIA)  | 100,00          | 48,08                | 13,48                 | 0,00             | 0,00             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>581,65</b>        | <b>78,82</b>          | <b>21,81</b>     | <b>20,05</b>     |
|                  | <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>   |                 | <b>596,53</b>        | <b>85,19</b>          | <b>21,31</b>     | <b>20,58</b>     |

## Koolilõuna 24.03-28.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



**Dusmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev                     |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-------------------------------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök                     | Kurzeme strooganov (G, L) (sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, vesi, sool, must pipar)  | 60,00    | 74,40         | 1,93           | 5,76         | 3,56         |
|                               | Tomatine kanapada  | 60,00    | 60,81         | 7,19           | 2,37         | 3,32         |
| Taimetoit                     | Juurviljastrooganov (G, L)   | 60,00    | 65,87         | 6,02           | 4,51         | 1,13         |
|                               | Täisterapasta/pasta (G)  | 70,00    | 120,10        | 24,96          | 0,94         | 3,97         |
|                               | Tatar, keedetud  | 70,00    | 56,42         | 11,88          | 0,35         | 2,08         |
|                               | Porgandi-ananassisalad   | 50,00    | 22,65         | 4,32           | 0,77         | 0,29         |
|                               | Peet, kapsas, rohelised herned   | 50,00    | 22,87         | 5,09           | 0,13         | 1,22         |
|                               | Salatikaste  | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|                               | Seemnesegu   | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | 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         |
|                               | <b>Kokku:</b>  |          | <b>678,60</b> | <b>95,02</b>   | <b>26,77</b> | <b>23,27</b> |
| Teisipäev                     |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök                     | Hakklihasupp köögiviljadega, segahakkliha siga/veis  | 70,00    | 51,33         | 4,39           | 2,54         | 3,19         |
|                               | Kanasupp kookosjoogi ja riisiga  | 70,00    | 67,71         | 5,22           | 4,43         | 2,47         |
| Taimetoit                     | Kõrvitsapüreesupp (L)  | 70,00    | 25,69         | 2,96           | 1,11         | 0,66         |
|                               | Maisimannakreem mustsõstra kisselliga  | 160,00   | 270,00        | 56,80          | 3,05         | 2,66         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 40,00    | 92,00         | 19,68          | 0,66         | 3,15         |
|                               | Kaalikas (PRIA)  | 100,00   | 35,60         | 6,22           | 0,10         | 1,10         |
|                               | <b>Kokku:</b>  |          | <b>542,33</b> | <b>95,27</b>   | <b>11,89</b> | <b>13,23</b> |
| Kolmapäev                     |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|                               | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, PT) valik I   | 50,00    | 96,00         | 0,87           | 6,05         | 9,50         |
|                               | Ahjukala rukkijahu paneeringus (G, PT) valik II  | 50,00    | 76,77         | 1,91           | 3,30         | 10,06        |
|                               | Paneeritud blaklažaan (G, L, PT)   | 50,00    | 51,60         | 8,81           | 0,77         | 1,50         |
|                               | Kartul, aurutatud  | 70,00    | 50,80         | 10,80          | 0,07         | 1,33         |
|                               | Ahjuköögiviljad  | 70,00    | 49,50         | 7,75           | 1,01         | 1,01         |
|                               | Soe praeleemekaste (G, L)  | 100,00   | 91,40         | 4,32           | 7,20         | 1,96         |
|                               | Hapukapsa-sibulasalat hapukoorega (L) (hapukapsas, punanesibul, õun, hapukoor, till, suhkur, must pipar, sool) | 50,00    | 15,30         | 1,58           | 0,59         | 0,55         |
|                               | Kõrvits, porgand, peet   | 100,00   | 56,90         | 11,80          | 0,28         | 0,73         |
|                               | Salatikaste  | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|                               | Seemnesegu   | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 40,00    | 92,00         | 19,68          | 0,66         | 3,15         |
|                               | Õun (PRIA)   | 100,00   | 48,08         | 13,48          | 0,00         | 0,30         |
|                               | <b>Kokku:</b>  |          | <b>655,85</b> | <b>82,14</b>   | <b>25,14</b> | <b>24,84</b> |
| Neljäpäev                     |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök                     | Tomati-läätsesupp veiselihaga  | 70,00    | 74,20         | 6,57           | 2,98         | 4,88         |
|                               | Kana-nuudlisupp (G)  | 70,00    | 55,79         | 5,02           | 2,45         | 3,09         |
| Taimetoit                     | Köögiviljasupp nuudlitega (G)  | 70,00    | 35,99         | 7,14           | 0,51         | 1,31         |
|                               | Mahlatarretis vahukoorega (L)  | 160,00   | 150,00        | 16,10          | 7,14         | 5,36         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 40,00    | 98,48         | 20,92          | 0,80         | 2,86         |
|                               | Porgand (PRIA)   | 100,00   | 32,40         | 8,50           | 0,20         | 0,60         |
|                               | <b>Kokku:</b>  |          | <b>446,86</b> | <b>64,25</b>   | <b>14,08</b> | <b>18,10</b> |
| Reede                         |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök                     | Kana-riisiroog roheliste hernestega (L)  | 70,00    | 109,42        | 12,48          | 4,66         | 4,93         |
|                               | Kartuli-kalavorm tilliga (G)   | 70,00    | 95,09         | 13,98          | 2,87         | 4,04         |
| Taimetoit                     | Riisiroog muna ja köögiviljadega   | 70,00    | 83,62         | 12,27          | 3,03         | 2,24         |
|                               | Brokoli ja lillkapsas, aurutatud   | 100,00   | 43,80         | 5,50           | 0,48         | 3,78         |
|                               | Kodujuustukaste (L)  | 50,00    | 40,80         | 1,76           | 1,80         | 4,38         |
|                               | Kapsa-kurgisalat tilliga   | 50,00    | 10,06         | 2,38           | 0,03         | 0,49         |
|                               | Porgand, kaalikas, mais  | 50,00    | 22,08         | 5,26           | 0,21         | 0,67         |
|                               | Salatikaste  | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|                               | Seemnesegu   | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 40,00    | 98,48         | 20,92          | 0,80         | 2,86         |
|                               | Apelsin  | 100,00   | 42,70         | 10,20          | 0,10         | 1,10         |
|                               | <b>Kokku:</b>  |          | <b>560,14</b> | <b>74,28</b>   | <b>20,59</b> | <b>23,80</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |  |          | <b>576,75</b> | <b>82,19</b>   | <b>19,69</b> | <b>20,65</b> |

## Koolilõuna 31.03-4.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

|   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|---|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>Esmaspäev</b>  |   |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Azuu sealihaga (sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, jahvatatud paprika, loorber, söögisool, toiduõli, vesi, petersell)                                     | 60,00    | 58,94         | 2,40           | 3,86         | 4,01         |
|   | Kana-porrulauquakaste (G, L)  | 60,00    | 72,39         | 3,03           | 5,35         | 3,19         |
| Taimetoit   | Taimne azuu   | 60,00    | 26,30         | 4,40           | 1,04         | 0,55         |
|   | 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         |
|   | Peedi-küüslaugusalat  | 50,00    | 20,90         | 4,80           | 0,10         | 0,86         |
|   | Kapsas, roheline hernes, redis  | 50,00    | 22,87         | 5,09           | 0,13         | 1,22         |
|   | Salatikaste   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu  | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)   | 40,00    | 98,48         | 20,92          | 0,80         | 2,86         |
|   | Õun (PRIA)  | 100,00   | 48,08         | 13,48          | 0,00         | 0,00         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>653,87</b> | <b>86,43</b>   | <b>26,80</b> | <b>22,50</b> |
| <b>Teisipäev</b>  |   |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Kodune seljanka (G)   | 70,00    | 52,50         | 3,27           | 2,78         | 3,33         |
|   | Läätsepada kanalihaga   | 70,00    | 71,40         | 6,48           | 2,54         | 5,19         |
| Taimetoit   | Seeneseljanka   | 70,00    | 30,59         | 4,81           | 0,77         | 0,80         |
|   | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00    | 35,52         | 1,23           | 3,00         | 0,90         |
|   | Rabarberi-sidrunirukkivaht piimaga (G, L)   | 160,00   | 148,00        | 26,20          | 2,45         | 4,24         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)   | 40,00    | 98,48         | 20,92          | 0,80         | 2,86         |
|   | Kapsas, valge/punane (PRIA)   | 100,00   | 30,24         | 7,44           | 0,10         | 1,20         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>466,73</b> | <b>70,34</b>   | <b>12,44</b> | <b>18,52</b> |
| <b>Kolmapäev</b>  |   |          |               |                |              |              |
| <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b> |   |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Lindströmi pikkpoiss (sea-veise segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riisai, sool, must pipar) (G, PT) valik I   | 50,00    | 122,50        | 15,95          | 3,37         | 6,35         |
|   | Ahjukala Poola kastmes (L, PT) (valge kala, keedumuna, sidrunimahli, või R 82%, vesi/puljong, till, petersell, söögisool, must pipar) valik II  | 50,00    | 69,70         | 0,03           | 3,35         | 9,85         |
| Taimetoit   | Juurviljapihv (G, PT)   | 50,00    | 108,00        | 13,30          | 3,98         | 3,39         |
|   | Kartuli-porgandipüree (L)   | 70,00    | 42,81         | 8,88           | 0,44         | 1,32         |
|   | Kuskuss, keedetud (G)   | 70,00    | 94,08         | 19,94          | 0,51         | 2,89         |
|   | Tomatikaste   | 50,00    | 18,37         | 4,22           | 0,03         | 0,43         |
|   | Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga  | 50,00    | 9,52          | 1,84           | 0,10         | 0,63         |
|   | Peet, brokoli, porgand  | 50,00    | 28,15         | 5,46           | 0,44         | 1,58         |
|   | Salatikaste   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu  | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)   | 40,00    | 98,48         | 20,92          | 0,80         | 2,86         |
|   | Pirn (PRIA)   | 100,00   | 39,98         | 11,94          | 0,00         | 0,30         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>632,58</b> | <b>88,55</b>   | <b>20,91</b> | <b>27,49</b> |
| <b>Neljapäev</b>  |   |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Kala-riisisupp  | 70,00    | 71,40         | 5,27           | 3,68         | 3,93         |
|   | Koorene kanasupp kollase karriga (L)  | 70,00    | 45,85         | 4,21           | 1,72         | 3,09         |
| Taimetoit   | Rassolnik põldubadega (G)   | 70,00    | 29,62         | 6,51           | 0,14         | 1,09         |
|   | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00    | 35,52         | 1,23           | 3,00         | 0,90         |
|   | Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)   | 160,00   | 280,00        | 46,30          | 5,27         | 5,14         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)   | 40,00    | 98,48         | 20,92          | 0,80         | 2,86         |
|   | Redis (PRIA)  | 100,00   | 14,90         | 3,50           | 0,10         | 0,80         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>575,77</b> | <b>87,94</b>   | <b>14,71</b> | <b>17,81</b> |
| <b>Reede</b>  |   |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Kreemine veiselihapada (L) (veiseliha, brokoli, lillkapsas, küüslauk, spinat, tomat, sulatataud juust, toiduõli, sool, must pipar, vesi)  | 70,00    | 73,50         | 2,16           | 4,87         | 4,95         |
|   | Hautatud kanakintsuliha ürde-köögiviljaleemes (kanakintsuliha, pastinaak, porgand, bataat, juurseller, küüslauk, tüümian, sidrunikoor, sidrunimahli, loorber, toiduõli, sool, must pipar, vesi) | 70,00    | 50,30         | 5,08           | 1,45         | 3,47         |
| Taimetoit   | Läätsepada värviliste köögiviljadega  | 70,00    | 86,50         | 11,00          | 2,42         | 3,98         |
|   | Kartul, aurutatud   | 70,00    | 51,77         | 11,78          | 0,07         | 1,36         |
|   | Tatar, keedetud   | 70,00    | 56,42         | 11,88          | 0,35         | 2,08         |
|   | Kapsa-porgandisalat   | 50,00    | 21,61         | 4,35           | 0,57         | 0,43         |
|   | Pastinaak, mais, hapukurk   | 50,00    | 50,00         | 33,92          | 7,59         | 0,44         |
|   | Salatikaste   | 10,00    | 64,38         | 0,19           | 7,06         | 0,03         |
|   | Seemnesegu  | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|   | 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>716,96</b> | <b>121,91</b>  | <b>33,12</b> | <b>24,55</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>                                  |   |          | <b>609,18</b> | <b>91,03</b>   | <b>21,60</b> | <b>22,17</b> |

## Koolilõuna 07.04-11.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KOOGIVILJA PAKUME IGA PAEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| <b>Esmaspäev</b>              |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök                     | Sealiha-tomatikaste basiilikuga   | 60,00           | 41,07                | 3,32                  | 2,00             | 2,89             |
|                               | Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)   | 60,00           | 76,71                | 3,90                  | 4,65             | 4,76             |
| Taimetoit                     | Kikerhernekaste sulatatud juustuga (G, L)   | 60,00           | 87,43                | 6,40                  | 4,68             | 3,85             |
|                               | Täisterapasta/pasta (G)   | 70,00           | 120,10               | 24,96                 | 0,94             | 3,97             |
|                               | Riis, aurutatud   | 70,00           | 111,76               | 25,69                 | 0,84             | 2,84             |
|                               | Peedi-piprajuuresalat   | 100,00          | 58,39                | 10,35                 | 1,67             | 1,54             |
|                               | Kapsas, kurk, rohelised herned  | 50,00           | 17,91                | 3,92                  | 0,11             | 1,04             |
|                               | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,75                | 1,95                  | 8,01             | 3,83             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Õun (PRIA)  | 100,00          | 48,08                | 13,48                 | 0,00             | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>783,86</b>        | <b>114,98</b>         | <b>27,23</b>     | <b>27,58</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) (kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, odrakruup, sealiha, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, petersell, till)   | 70,00           | 49,21                | 4,52                  | 2,37             | 2,11             |
|                               | Aasiapärase kalasupp riisnuudlite ja spinatiga (valge kala, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, šampinjoniid, brokoli, spinat, karri, riisnuudlid, vesi, kookosjook, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell)             | 70,00           | 84,00                | 9,10                  | 3,27             | 3,97             |
| Taimetoit                     | Külasupp roheliste hernestega (lihavaba)  | 70,00           | 43,68                | 7,21                  | 0,90             | 1,05             |
|                               | Hapukoor, R 10% (L)   | 10,00           | 11,84                | 0,41                  | 1,00             | 0,30             |
|                               | Mangokreem kookoshelvestega (L) (kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, mangopüree, kookoshelbed, suhkur, vanillisuhkur)   | 160,00          | 249,00               | 14,00                 | 17,30            | 7,98             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 92,00                | 19,68                 | 0,66             | 3,15             |
|                               | Redis (PRIA)  | 100,00          | 14,90                | 1,90                  | 0,10             | 0,80             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>544,63</b>        | <b>56,82</b>          | <b>25,60</b>     | <b>19,36</b>     |
| <b>Kolmapäev</b>              | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Lõunasöök                     | Ahjus küpsetatud kana kintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT) valik I   | 50,00           | 137,55               | 5,42                  | 9,75             | 7,17             |
|                               | Lindströmi pikkpoiss (segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riivsai, sool, must pipar) (G, PT) valik II   | 50,00           | 122,50               | 15,95                 | 3,37             | 6,35             |
| Taimetoit                     | Juurviljapihv (G, L, PT)  | 50,00           | 70,14                | 14,00                 | 0,95             | 2,69             |
|                               | Kartul, aurutatud   | 70,00           | 51,77                | 11,78                 | 0,07             | 1,36             |
|                               | Tatar, aurutatud  | 70,00           | 56,42                | 11,88                 | 0,35             | 2,08             |
|                               | Soe koorekaste (G, L)   | 50,00           | 73,15                | 4,55                  | 5,47             | 1,52             |
|                               | Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat   | 50,00           | 12,20                | 1,58                  | 0,54             | 0,60             |
|                               | Porgand, kaalikas, redis  | 50,00           | 15,07                | 3,70                  | 0,14             | 0,38             |
|                               | Kodujuust (PRIA) (L)  | 25,00           | 16,13                | 0,65                  | 0,03             | 3,33             |
|                               | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,75                | 1,95                  | 8,01             | 3,83             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Pirn (PRIA)   | 100,00          | 39,98                | 11,94                 | 0,00             | 0,30             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>639,78</b>        | <b>87,05</b>          | <b>23,25</b>     | <b>25,01</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                     | Koorene lõhesupp (L)  | 70,00           | 65,97                | 3,77                  | 4,08             | 3,74             |
|                               | Ukraina borš (valge peakapsas, veiseliha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, juurpetersell, kartul, roheline paprika, toiduõli, tomatipasta, loorber, äädikas/sidrunimahla, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell) | 70,00           | 50,54                | 5,29                  | 2,32             | 1,63             |
| Taimetoit                     | Koorene seenesupp (L)   | 70,00           | 44,14                | 2,58                  | 3,38             | 1,09             |
|                               | Hapukoor, R 10% (L)   | 10,00           | 11,84                | 0,41                  | 1,00             | 0,30             |
|                               | Riisivaht maasikakisselliga (L)   | 160,00          | 280,00               | 49,30                 | 7,41             | 3,59             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Porgand (PRIA)  | 100,00          | 32,40                | 8,50                  | 0,20             | 0,60             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>550,96</b>        | <b>82,28</b>          | <b>19,00</b>     | <b>13,21</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                     | Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)   | 70,00           | 107,40               | 19,59                 | 1,76             | 4,22             |
|                               | Pilaff porgandi ja segahakklihaga (riis, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, sool, must pipar, paprikapulber, petersell)   | 70,00           | 81,90                | 11,06                 | 2,49             | 3,39             |
| Taimetoit                     | Pilaff punaste ubadega  | 70,00           | 95,77                | 17,39                 | 2,35             | 2,61             |
|                               | Ürdi-jogurtikaste (L)   | 50,00           | 44,31                | 5,76                  | 1,98             | 0,93             |
|                               | Ahjukõõgiviljad   | 50,00           | 44,33                | 7,47                  | 1,73             | 0,72             |
|                               | Kapsa-porgandisalat   | 100,00          | 43,22                | 8,69                  | 1,15             | 0,87             |
|                               | Peet, mais, hapukurk  | 50,00           | 32,86                | 7,01                  | 0,45             | 1,32             |
|                               | 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)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Õun (PRIA)  | 100,00          | 48,08                | 13,48                 | 0,00             | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>689,69</b>        | <b>112,76</b>         | <b>21,56</b>     | <b>19,49</b>     |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |   |                 | <b>641,78</b>        | <b>90,78</b>          | <b>23,33</b>     | <b>20,93</b>     |

## Koolilõuna 21.04-25.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| <b>Esmaspäev</b>              |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök                     | Sinepine sealihakaste (L, G)  | 60,00           | 81,60                | 2,36                  | 2,36             | 5,89             |
|                               | Kanapada baklažaani ja paprikaga  | 60,00           | 46,61                | 3,23                  | 1,52             | 4,58             |
| Taimetoit                     | Ratatouille (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümian, basiilik)   | 60,00           | 45,34                | 2,96                  | 3,15             | 0,72             |
|                               | 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-kurgisalat tilliga  | 100,00          | 20,12                | 4,76                  | 0,06             | 0,98             |
|                               | Porgand, roheline hernes, porrulauk   | 50,00           | 26,21                | 5,65                  | 0,20             | 0,62             |
|                               | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,75                | 1,95                  | 8,01             | 3,83             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Õun (PRIA)  | 100,00          | 48,30                | 10,90                 | 0,00             | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>667,11</b>        | <b>89,66</b>          | <b>20,92</b>     | <b>25,54</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                     | Lillkapsasupp kanalihaga  | 70,00           | 27,72                | 4,03                  | 0,31             | 1,90             |
|                               | Minestrone supp veiselihaga (kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, suvikõrvits, aeduba, veiseliha, tomatipasta, toiduõli, tüümian, pune, basiilik, söögisool, must pipar) (G) | 70,00           | 59,36                | 4,69                  | 3,02             | 2,91             |
| Taimetoit                     | Valge oasupp lillkapsaga  | 70,00           | 42,28                | 6,56                  | 0,47             | 1,95             |
|                               | Hapukoor (L)  | 10,00           | 22,20                | 0,38                  | 2,15             | 0,33             |
|                               | Pasha kohupiimakreem (L) (kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, kuivatatud aprikoosid, rosinad, apelsinikoor, suhkur, vanillisuhkur)  | 160,00          | 308,00               | 35,40                 | 14,80            | 8,02             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Kaalikas (PRIA)   | 100,00          | 35,60                | 6,22                  | 0,10             | 1,10             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>593,64</b>        | <b>78,19</b>          | <b>21,65</b>     | <b>19,07</b>     |
| <b>Kolmapäev</b>              | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Lõunasöök                     | Karulauguga sealiha (PT) valik I  | 50,00           | 97,30                | 0,27                  | 6,11             | 10,20            |
|                               | Paneeritud ahjukala (G, PT) valik II  | 50,00           | 107,00               | 4,64                  | 5,90             | 8,65             |
| Taimetoit                     | Paneeritud põldoakotlet (G)   | 50,00           | 54,90                | 7,50                  | 1,09             | 2,63             |
|                               | Soe röstpaprikakaste  | 50,00           | 19,85                | 3,15                  | 0,26             | 0,64             |
|                               | Kartulipüree (L)  | 70,00           | 63,28                | 10,15                 | 1,66             | 1,65             |
|                               | Riis, aurutatud   | 70,00           | 111,76               | 25,69                 | 0,84             | 2,84             |
|                               | Hiina kapsa-paprikasalat  | 100,00          | 25,44                | 3,30                  | 1,12             | 1,17             |
|                               | Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)  | 50,00           | 29,84                | 5,71                  | 0,24             | 1,86             |
|                               | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,75                | 1,95                  | 8,01             | 3,83             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Pirn (PRIA)   | 100,00          | 46,40                | 10,20                 | 0,00             | 0,30             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>680,89</b>        | <b>93,30</b>          | <b>23,45</b>     | <b>26,42</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                     | Frikadellisupp  | 70,00           | 44,70                | 5,09                  | 2,03             | 2,07             |
|                               | Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega (valge kala, kartul, juurseller, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, pune, petersell, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar)       | 70,00           | 51,73                | 3,58                  | 2,67             | 3,07             |
| Taimetoit                     | Tomatine aedoasupp (aeduba, tomat, peakapsas, porgand, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, petersell)                                      | 70,00           | 71,40                | 7,28                  | 3,37             | 2,52             |
|                               | Pannkook moosiga (G, L)   | 100,00          | 241,00               | 32,50                 | 9,31             | 6,13             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Porgand (PRIA)  | 100,00          | 32,40                | 5,60                  | 0,20             | 0,60             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>539,71</b>        | <b>74,97</b>          | <b>18,38</b>     | <b>17,25</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                     | Ühepajatoit sealihaga (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till)   | 70,00           | 66,90                | 3,23                  | 3,83             | 3,91             |
|                               | Koorene kalakaste (G, L)  | 70,00           | 99,80                | 4,30                  | 6,60             | 5,71             |
| Taimetoit                     | Köögiviljaragu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)  | 70,00           | 29,50                | 3,92                  | 0,87             | 0,90             |
|                               | Tatar, aurutatud  | 70,00           | 56,42                | 11,88                 | 0,35             | 2,08             |
|                               | Kartul, aurutatud   | 70,00           | 51,77                | 11,78                 | 0,07             | 1,36             |
|                               | Peedi-küüslaugusalat  | 100,00          | 41,80                | 9,60                  | 0,20             | 1,71             |
|                               | Valge redis, mais, uba (keedetud)   | 50,00           | 22,93                | 4,86                  | 0,35             | 0,88             |
|                               | Salatikaste   | 10,00           | 64,38                | 0,19                  | 7,06             | 0,03             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,65                | 2,13                  | 8,04             | 3,36             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Õun (PRIA)  | 100,00          | 48,30                | 10,90                 | 0,00             | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>671,92</b>        | <b>83,71</b>          | <b>28,17</b>     | <b>22,80</b>     |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |   |                 | <b>630,65</b>        | <b>83,97</b>          | <b>22,51</b>     | <b>22,22</b>     |

## Koolilõuna 28.04-2.05.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU- JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev                     |  | Kogus, g        | Energia, kcal        | Süsivesikud, g        | Rasvad, g        | Valgud, g        |
|-------------------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök                     | Maksastrooganov (L, G) (veisemaks, mugulsibul, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, sool, must pipar, petersell)   | 60,00           | 82,02                | 4,03                  | 5,49             | 4,24             |
|                               | Kalkuni-köögiviljakaste ürtidega   | 60,00           | 61,37                | 5,22                  | 3,02             | 3,81             |
| Taimetoit                     | Juurvilja strooganov (L, G)  | 60,00           | 65,87                | 6,02                  | 4,51             | 1,13             |
|                               | Tatar, aurutatud   | 70,00           | 56,42                | 11,88                 | 0,35             | 2,08             |
|                               | Riis, aurutatud  | 70,00           | 110,39               | 18,81                 | 3,32             | 1,59             |
|                               | Hiina kapsa salat virsikuga  | 100,00          | 31,26                | 6,64                  | 0,20             | 1,40             |
|                               | 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   | 15,00           | 91,75                | 1,95                  | 8,01             | 3,83             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Õun (PRIA)   | 100,00          | 48,30                | 10,90                 | 0,00             | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>  |                 | <b>676,36</b>        | <b>86,17</b>          | <b>29,53</b>     | <b>23,15</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                     | Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjoniid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)                   | 70,00           | 72,80                | 6,52                  | 2,87             | 4,84             |
|                               | Guljašš-supp sealihaga (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell) | 70,00           | 66,08                | 4,05                  | 3,77             | 3,49             |
| Taimetoit                     | Hernepüreesupp (L)   | 70,00           | 35,42                | 3,58                  | 1,30             | 1,74             |
|                               | Hapukoor (L)   | 30,00           | 66,60                | 1,14                  | 6,45             | 0,99             |
|                               | Kohupiimakreem mustikakakisselliga (L)   | 160,00          | 220,00               | 25,50                 | 10,30            | 6,16             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Porgand (PRIA)   | 100,00          | 32,40                | 5,60                  | 0,20             | 0,60             |
|                               | <b>Kokku:</b>  |                 | <b>591,78</b>        | <b>67,31</b>          | <b>25,69</b>     | <b>20,68</b>     |
| <b>Kolmapäev</b>              | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>  | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Lõunasöök                     | Hautatud sealiha tüümianiga (PT) valik I   | 50,00           | 119,00               | 0,20                  | 7,30             | 13,30            |
|                               | Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (PT) valik II   | 50,00           | 66,50                | 0,08                  | 3,35             | 8,95             |
| Taimetoit                     | Kikerherne-porgandi kotletid (G)   | 50,00           | 74,00                | 6,55                  | 3,38             | 2,93             |
|                               | Kartul, aurutatud  | 70,00           | 51,77                | 11,78                 | 0,07             | 1,36             |
|                               | Tatar, aurutatud   | 70,00           | 56,42                | 11,88                 | 0,35             | 2,08             |
|                               | Tomatikaste  | 100,00          | 93,80                | 16,10                 | 2,18             | 1,83             |
|                               | Punase kapsa salat virsikuga   | 100,00          | 33,40                | 5,57                  | 0,17             | 1,41             |
|                               | Porgand, hernes, hapukurk  | 100,00          | 55,10                | 6,73                  | 0,47             | 3,96             |
|                               | Salatikaste  | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                               | Seemnesegu   | 15,00           | 91,75                | 1,95                  | 8,01             | 3,83             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 40,00           | 98,48                | 20,92                 | 0,80             | 2,86             |
|                               | Pirn (PRIA)  | 100,00          | 46,40                | 10,20                 | 0,00             | 0,30             |
|                               | <b>Kokku:</b>  |                 | <b>699,80</b>        | <b>91,85</b>          | <b>22,31</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                     |  | 70,00           |                      |                       |                  |                  |
| Taimetoit                     |  | 70,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               |  | 30,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               |  | 160,00          |                      |                       |                  |                  |
|                               |  | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               |  | 40,00           |                      |                       |                  |                  |
|                               |  | 100,00          |                      |                       |                  |                  |
|                               | <b>Kokku:</b>  |                 | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>           | <b>0,00</b>      | <b>0,00</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                     | Kartuli-hakklihavorm   | 70,00           | 81,90                | 6,97                  | 4,28             | 3,44             |
|                               | Riisi-köögiviljaroog kanalihaga  | 70,00           | 93,10                | 11,48                 | 3,00             | 4,31             |
| Taimetoit                     | Baklažaani-juustu ahjuvorm (L)   | 70,00           | 47,88                | 4,88                  | 1,81             | 2,17             |
|                               | Ürdi-jogurtikaste (L)  | 100,00          | 126,00               | 14,70                 | 6,36             | 2,46             |
|                               | Rõstitud peet tüümianiga   | 100,00          | 39,20                | 6,90                  | 0,20             | 1,19             |
|                               | Kapsa-kurgisalat tilliga   | 100,00          | 20,10                | 3,15                  | 0,01             | 0,98             |
|                               | Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga   | 100,00          | 67,20                | 12,50                 | 0,49             | 1,89             |
|                               | 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          | 48,30                | 10,90                 | 0,00             | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>  |                 | <b>740,13</b>        | <b>99,02</b>          | <b>26,01</b>     | <b>22,58</b>     |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |  |                 | <b>541,61</b>        | <b>68,87</b>          | <b>20,71</b>     | <b>19,19</b>     |

**Volbripäev**





## Koolilõuna 03.03-07.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele



**Dusma**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev                     |   | Kogus, g             | Energia, kcal         | Süsivesikud, g        | Rasvad, g        |
|-------------------------------|---|----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| Lõunasöök                     | Kana-karrikaste (G, L)  | 75,00                | 81,32                 | 1,98                  | 5,46             |
|                               | Hakklihakaste hapukoorega (G, L)                                | 75,00                | 52,18                 | 3,12                  | 2,61             |
| Taimetoit                     | Karrikastmes tofu (G, L)  | 75,00                | 79,50                 | 3,55                  | 5,82             |
|                               | Täisterapasta/pasta (G)   | 100,00               | 171,57                | 35,66                 | 1,35             |
|                               | Riis, aurutatud   | 70,00                | 110,39                | 18,81                 | 3,32             |
|                               | Peedi-küüslaugusalat  | 100,00               | 41,80                 | 9,60                  | 0,20             |
|                               | Kapsas, roheline hernes, redis                                  | 100,00               | 45,74                 | 10,18                 | 0,26             |
|                               | Salatikaste   | 5,00                 | 32,19                 | 0,10                  | 3,53             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00                | 91,32                 | 1,92                  | 7,74             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)                             | 50,00                |                       |                       |                  |
|                               | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)                           | 60,00                | 147,72                | 31,38                 | 1,20             |
|                               | Õun   | 100,00               | 48,08                 | 13,48                 | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                      | <b>853,72</b>         | <b>116,29</b>         | <b>31,48</b>     |
| <b>Teisipäev</b>              | <b>Vastlapäev</b>   | <b>Kogus, g</b>      | <b>Energia, kcal</b>  | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
| Lõunasöök                     | Hernesupp suitsulihaga (G)                                      | 100,00               | 150,00                | 12,50                 | 6,29             |
|                               | Kana-paprikasupp  | 100,00               | 49,75                 | 4,18                  | 1,94             |
| Taimetoit                     | Hernesupp, lihata (G)   | 100,00               | 91,30                 | 12,70                 | 1,53             |
|                               | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00                | 35,52                 | 1,23                  | 3,00             |
|                               | Vastlakukkel vahukoorega (G, L)                                 | 80,00                | 279,00                | 21,40                 | 19,20            |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)                             | 50,00                |                       |                       |                  |
|                               | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)                           | 60,00                | 147,72                | 31,38                 | 1,20             |
|                               | Kapsas, valge/punane  | 100,00               | 30,24                 | 7,44                  | 0,10             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                      | <b>783,52</b>         | <b>90,83</b>          | <b>33,26</b>     |
| <b>Kolmapäev</b>              | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b> | <b>Kogus, g</b>      | <b>Energia, kcal</b>  | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
| Lõunasöök                     | Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT) valik I                      | 50,00                | 74,76                 | 1,44                  | 1,59             |
|                               | Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT) valik II              | 50,00                | 60,70                 | 0,66                  | 2,34             |
| Taimetoit                     | Juurviljapihv (G, PT)   | 50,00                | 108,00                | 13,30                 | 3,98             |
|                               | Kartuli-porgandipüree (L)                                       | 100,00               | 61,16                 | 12,69                 | 0,64             |
|                               | Kuskuss, keedetud (G)   | 100,00               | 134,40                | 28,48                 | 0,72             |
|                               | Tomatikaste   | 100,00               | 36,73                 | 8,44                  | 0,06             |
|                               | Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga            | 100,00               | 19,03                 | 3,68                  | 0,19             |
|                               | Peet, brokoli, porgand  | 100,00               | 56,30                 | 10,92                 | 0,88             |
|                               | Salatikaste   | 5,00                 | 32,19                 | 0,10                  | 3,53             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00                | 91,32                 | 1,92                  | 7,74             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)                             | 50,00                |                       |                       |                  |
|                               | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)                           | 60,00                | 147,72                | 31,38                 | 1,20             |
|                               | Pirn  | 100,00               | 39,98                 | 11,94                 | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                      | <b>787,52</b>         | <b>123,50</b>         | <b>21,27</b>     |
| <b>Neljapäev</b>              | <b>Kogus, g</b>   | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b>      |                  |
| Lõunasöök                     | Selge kalasupp kinoaga  | 100,00               | 83,10                 | 7,09                  | 3,69             |
|                               | Veiselihasupp kümne köögiviljaga                                | 100,00               | 108,00                | 6,33                  | 7,09             |
| Taimetoit                     | Juurviljapüreesupp (L)  | 100,00               | 43,41                 | 6,92                  | 1,61             |
|                               | Vanillikissell kirsimoosiga (L)                                 | 160,00               | 208,00                | 41,00                 | 3,18             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)                             | 50,00                |                       |                       |                  |
|                               | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)                           | 60,00                | 147,72                | 31,38                 | 1,20             |
|                               | Redis (PRIA)  | 100,00               | 14,90                 | 3,50                  | 0,10             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                      | <b>590,23</b>         | <b>92,72</b>          | <b>16,77</b>     |
| <b>Reede</b>                  | <b>Kogus, g</b>   | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b>      |                  |
| Lõunasöök                     | Värskekapsahautis kanahakklihaga                                | 75,00                | 91,71                 | 5,06                  | 5,95             |
|                               | Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)                        | 75,00                | 79,63                 | 4,33                  | 4,84             |
| Taimetoit                     | Värskekapsa-läätsehautis  | 75,00                | 99,30                 | 15,40                 | 2,62             |
|                               | Kartul, aurutatud   | 100,00               | 73,95                 | 16,83                 | 0,10             |
|                               | Tatar, aurutatud  | 100,00               | 80,60                 | 16,98                 | 0,50             |
|                               | Kõrvitsa-apelsinialat   | 100,00               | 22,30                 | 3,95                  | 0,10             |
|                               | Peed, mais, marineeritud kurk                                   | 100,00               | 53,15                 | 11,34                 | 0,72             |
|                               | Salatikaste   | 5,00                 | 32,19                 | 0,10                  | 3,53             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00                | 91,32                 | 1,92                  | 7,74             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)                             | 50,00                |                       |                       |                  |
|                               | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)                           | 50,00                | 123,10                | 26,15                 | 1,00             |
|                               | Õun (PRIA)  | 100,00               | 48,08                 | 13,48                 | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                      | <b>795,33</b>         | <b>115,52</b>         | <b>27,10</b>     |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |   |                      | <b>762,06</b>         | <b>107,77</b>         | <b>25,98</b>     |

## Koolilõuna 10.03-14.03.2025

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev        |   | Kogus, g        | Energia, kcal        | Süsivesikud, g        | Rasvad, g        | Valgud, g        |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök        | Kanalihatükid magushapus kastmes (kanaliha, mugulsibul, küüslauk, ingver, paprika, porgand, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste, sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, maisitärklis, sool)                   | 75,00           | 55,29                | 3,54                  | 2,91             | 3,43             |
|                  | Kodune sealihaguljašš (G, L) (sealiha, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, nisujahu, hapukoor, sool, must pipar)   | 75,00           | 78,32                | 3,19                  | 5,45             | 3,94             |
| Taimetoit        | Läätseguljašš (L)   | 75,00           | 110,36               | 11,25                 | 4,54             | 5,14             |
|                  | Täisterapasta/pasta (G)   | 100,00          | 171,57               | 35,66                 | 1,35             | 5,68             |
|                  | Tatar, aurutatud  | 100,00          | 80,60                | 16,98                 | 0,50             | 2,98             |
|                  | Porgandi-ananassisalat  | 100,00          | 45,31                | 8,64                  | 1,54             | 0,57             |
|                  | Peet, hernes, porrulauk   | 50,00           | 22,87                | 5,09                  | 0,13             | 1,22             |
|                  | Salatikaste   | 10,00           | 70,50                | 0,06                  | 7,80             | 0,02             |
|                  | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00           | 147,72               | 31,38                 | 1,20             | 4,29             |
|                  | Pirn  | 100,00          | 39,98                | 11,94                 | 0,00             | 0,30             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>858,53</b>        | <b>126,10</b>         | <b>30,25</b>     | <b>28,37</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        | Mehhikopärane kanahakklihasupp (broilerihakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, oad, purustatud tomat, jahvatatud tšilli, kuivatatud pune, jahvatatud võrtsköömen, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, petersell) | 100,00          | 49,40                | 3,81                  | 1,35             | 4,66             |
|                  | Peedisupp veiselihaga (peet, veiseliha, porgand, mugulsibul, pastinaak, tomatipüree, vesi, sidrunimahl, suhkur, sool, must pipar, loorber, till, petersell)   | 100,00          | 68,00                | 5,61                  | 3,19             | 3,61             |
| Taimetoit        | Mehhikopärane oasupp, lihata  | 100,00          | 47,90                | 5,75                  | 1,15             | 2,34             |
|                  | Hapukoor, R 10% (L)   | 50,00           | 59,20                | 2,05                  | 5,00             | 1,50             |
|                  | Virsi-jogurtidessert (L)  | 160,00          | 205,00               | 23,20                 | 9,72             | 5,90             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00           | 147,72               | 31,38                 | 1,20             | 4,29             |
|                  | Kapsas  | 100,00          | 27,30                | 4,24                  | 0,20             | 1,13             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>604,52</b>        | <b>76,04</b>          | <b>21,81</b>     | <b>23,43</b>     |
| <b>Kolmapäev</b> |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|                  | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>   |                 |                      |                       |                  |                  |
| Lõunasöök        | Veiseliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT) valik I  | 50,00           | 87,70                | 6,78                  | 4,39             | 4,77             |
|                  | Ahjukala juustukattega (G, L, PT) valik II  | 50,00           | 77,20                | 0,24                  | 4,05             | 9,85             |
| Taimetoit        | Kikerherne-bataadipikkpoiss (G, PT)   | 100,00          | 176,40               | 27,60                 | 2,52             | 6,58             |
|                  | Soe valge kaste (G, L)  | 100,00          | 118,25               | 8,15                  | 7,89             | 3,75             |
|                  | Kartulipüree (L)  | 100,00          | 76,53                | 15,85                 | 0,61             | 2,36             |
|                  | Riis, aurutatud   | 100,00          | 157,70               | 26,88                 | 4,74             | 2,28             |
|                  | Kapsa-kurgisalat tilliga  | 100,00          | 20,12                | 4,76                  | 0,06             | 0,98             |
|                  | Jääsalat, valge redis, tomat  | 100,00          | 17,89                | 4,06                  | 0,15             | 0,76             |
|                  | Salatikaste   | 10,00           | 64,38                | 0,19                  | 7,06             | 0,03             |
|                  | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00           | 147,72               | 31,38                 | 1,20             | 4,29             |
|                  | Mandariin   | 100,00          | 30,30                | 6,20                  | 0,10             | 0,70             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>977,82</b>        | <b>127,23</b>         | <b>36,12</b>     | <b>35,81</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        | Värskekapsasupp sealihaga   | 100,00          | 83,30                | 3,88                  | 5,26             | 4,64             |
|                  | Tomatine kalkuni-seenesupp  | 100,00          | 112,00               | 9,30                  | 5,54             | 5,69             |
| Taimetoit        | Värskekapsasupp rohelistehernestega   | 100,00          | 75,30                | 6,66                  | 3,65             | 2,27             |
|                  | Hapukoor, R 10% (L)   | 50,00           | 59,20                | 2,05                  | 5,00             | 1,50             |
|                  | Marja-mannavaht (G)   | 160,00          | 134,52               | 31,85                 | 0,36             | 1,98             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00           | 147,72               | 31,38                 | 1,20             | 4,29             |
|                  | Porgand   | 100,00          | 32,40                | 8,50                  | 0,20             | 0,60             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>612,04</b>        | <b>85,12</b>          | <b>21,01</b>     | <b>20,37</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        | Makaronid hakklihaga (G)  | 100,00          | 155,00               | 22,70                 | 3,57             | 7,51             |
|                  | Kartuli-kanavorm tüümianiga   | 100,00          | 104,38               | 12,33                 | 3,92             | 5,41             |
| Taimetoit        | Makaronid kikerherneste ja maisiga (G)  | 100,00          | 143,22               | 25,14                 | 3,06             | 6,33             |
|                  | Tomatikaste   | 100,00          | 35,00                | 4,58                  | 1,08             | 0,77             |
|                  | Köögiviljad, aurutatud  | 100,00          | 42,19                | 8,94                  | 0,40             | 2,76             |
|                  | Hiina kapsa salat virsikuga   | 100,00          | 31,26                | 6,64                  | 0,20             | 1,40             |
|                  | Porgand, mais, brokoli  | 50,00           | 22,08                | 5,26                  | 0,21             | 0,67             |
|                  | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             | 0,01             |
|                  | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             | 4,23             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00           | 147,72               | 31,38                 | 1,20             | 4,29             |
|                  | Õun   | 100,00          | 48,08                | 13,48                 | 0,00             | 0,00             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>852,43</b>        | <b>132,47</b>         | <b>24,91</b>     | <b>33,39</b>     |
|                  | <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>   |                 | <b>781,07</b>        | <b>109,39</b>         | <b>26,82</b>     | <b>28,27</b>     |

## Koolilõuna 17.03-21.03.2025

PRIA KOOLIPÄEVA PAKUMISE IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|---|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök   | Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)   | 75,00    | 105,21        | 6,30           | 6,54         | 5,40         |
|   | Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)  | 75,00    | 45,51         | 3,67           | 1,96         | 3,56         |
| Taimetoit   | Tikka Masala kastmes tofu (L)   | 75,00    | 31,79         | 3,90           | 1,36         | 1,41         |
|   | Täisterapasta/pasta (G)   | 100,00   | 171,57        | 35,66          | 1,35         | 5,68         |
|   | Kurkumiga riis, keedetud  | 100,00   | 158,34        | 27,02          | 4,75         | 2,30         |
|   | Peedi-piprajuuresalat (L)   | 50,00    | 29,19         | 5,17           | 0,84         | 0,77         |
|   | Kõrvits, hernes, kaalikas   | 50,00    | 15,91         | 3,44           | 0,10         | 0,94         |
|   | Salatikaste   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu  | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 138,00        | 29,52          | 1,00         | 4,73         |
|   | Õun   | 100,00   | 48,08         | 13,48          | 0,00         | 0,00         |
| <b>Kokku:</b>   |   |          | <b>867,09</b> | <b>130,18</b>  | <b>29,15</b> | <b>29,03</b> |
| Teisipäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök   | Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)  | 100,00   | 65,49         | 6,48           | 2,12         | 5,96         |
|   | Tomatine oasupp sealiha (sealiha, porgand, peakapsas, purustatud tomat, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, pastinaak, punane uba, vesi, sool, must pipar, loorber, petersell) | 100,00   | 51,10         | 6,31           | 0,86         | 3,38         |
| Taimetoit   | Koorene maisi-sulajuustusupp (L)  | 100,00   | 66,36         | 7,03           | 3,11         | 3,18         |
|   | Jogurti-kamadessert mustasõstardega (G, L)  | 160,00   | 326,32        | 49,67          | 12,10        | 8,15         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|   | Kapsas, valge/punane  | 100,00   | 30,24         | 7,44           | 0,10         | 1,20         |
| <b>Kokku:</b>   |   |          | <b>687,22</b> | <b>108,31</b>  | <b>19,49</b> | <b>26,16</b> |
| Kolmapäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b> |   |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | BBQ kanakintsuliha, auhjus küpsetatud (PT) valik I  | 50,00    | 70,79         | 3,42           | 1,14         | 11,77        |
|   | Lõhepikkpoiss (G, PT) valik II  | 50,00    | 102,01        | 9,18           | 5,54         | 4,30         |
| Taimetoit   | Tatra-šampinjoni- ja pipar (G, PT)  | 100,00   | 135,01        | 21,15          | 3,89         | 5,27         |
|   | Kartuli-porgandipüree (L)   | 100,00   | 61,16         | 12,69          | 0,64         | 1,89         |
|   | Kuskuss, keedetud (G)   | 100,00   | 134,40        | 28,48          | 0,72         | 4,13         |
|   | Soe valge kaste (G, L)  | 100,00   | 118,25        | 8,15           | 7,89         | 3,75         |
|   | 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   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu  | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|   | Pirn  | 100,00   | 39,98         | 11,94          | 0,00         | 0,30         |
| <b>Kokku:</b>   |   |          | <b>891,21</b> | <b>129,70</b>  | <b>32,27</b> | <b>29,11</b> |
| Neljäpäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök   | Kartuli-kruubisupp veiselihaga (G) (kartul, odrakruup, porgand, mugulsibul, veiseliha, sool, vesi, must pipar, toiduõli, till)  | 100,00   | 78,10         | 9,09           | 2,86         | 3,46         |
|   | Kalkunisupp   | 100,00   | 47,97         | 6,08           | 0,52         | 5,23         |
| Taimetoit   | Kartuli-kruubisupp, lihata (G)  | 100,00   | 59,80         | 10,30          | 1,21         | 1,34         |
|   | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00    | 35,52         | 1,23           | 3,00         | 0,90         |
|   | Maasika panna cotta (L)   | 160,00   | 218,00        | 25,50          | 9,99         | 6,45         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 138,00        | 29,52          | 1,00         | 4,73         |
|   | Porgand   | 100,00   | 32,40         | 5,60           | 0,20         | 0,60         |
| <b>Kokku:</b>   |   |          | <b>577,39</b> | <b>81,72</b>   | <b>18,57</b> | <b>22,11</b> |
| Reede   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök   | Koorene hakklihapada (G, L) (sea-veise segahakkliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toidukoor, sool, must pipar, toiduõli, vesi)                                 | 100,00   | 134,29        | 4,60           | 9,61         | 6,70         |
|   | Sealiha-tomatikaste basiilikuga   | 100,00   | 68,43         | 4,11           | 3,33         | 4,81         |
| Taimetoit   | Koorene oapada paprika ja porganditega (G, L)   | 100,00   | 124,14        | 10,84          | 6,21         | 4,27         |
|   | Kartul, aurutatud   | 100,00   | 73,95         | 16,83          | 0,10         | 1,94         |
|   | Tatar, aurutatud  | 100,00   | 80,60         | 16,98          | 0,50         | 2,98         |
|   | Kõrvitsa-apelsinisalad  | 50,00    | 11,15         | 1,98           | 0,05         | 0,38         |
|   | Peed, mais, marineeritud kurk   | 50,00    | 26,58         | 5,67           | 0,36         | 1,07         |
|   | Salatikaste   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu  | 10,00    | 60,88         | 1,28           | 5,16         | 2,82         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|   | Õun   | 100,00   | 48,08         | 13,48          | 0,00         | 0,00         |
| <b>Kokku:</b>   |   |          | <b>808,00</b> | <b>107,24</b>  | <b>30,06</b> | <b>29,27</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>                                  |   |          | <b>766,18</b> | <b>111,43</b>  | <b>25,91</b> | <b>27,14</b> |

## Koolilõuna 24.03-28.03.2025

PRIA KOOLIIIMA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodete

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele



**Dussmann**

FOOD SERVICES

| Esmaspäev                     |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-------------------------------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök                     | Kurzeme strooganov (G, L) (sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisuiahu, hapukoor, vesi, sool, must pipar)  | 75,00    | 93,00         | 2,41           | 7,20         | 4,45         |
|                               | Tomatine kanapada  | 75,00    | 76,01         | 8,98           | 2,97         | 4,15         |
| Taimetoit                     | Juurviljastrooganov (G, L)   | 75,00    | 82,34         | 7,53           | 5,64         | 1,41         |
|                               | Täisterapasta/pasta (G)  | 100,00   | 171,57        | 35,66          | 1,35         | 5,68         |
|                               | Tatar, keedetud  | 100,00   | 80,60         | 16,98          | 0,50         | 2,98         |
|                               | Porgandi-ananassisalad   | 100,00   | 45,31         | 8,64           | 1,54         | 0,57         |
|                               | Peet, kapsas, rohelised herned   | 100,00   | 45,74         | 10,18          | 0,26         | 2,44         |
|                               | Salatikaste  | 10,00    | 64,38         | 0,19           | 7,06         | 0,03         |
|                               | Seemnesegu   | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00    | 138,00        | 29,52          | 1,00         | 4,73         |
|                               | Pirn   | 100,00   | 39,98         | 11,94          | 0,00         | 0,30         |
|                               | <b>Kokku:</b>  |          | <b>928,23</b> | <b>133,94</b>  | <b>35,24</b> | <b>30,96</b> |
| Teisipäev                     |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök                     | Hakklihasupp köögiviljadega, segahakkliha siga/veis  | 100,00   | 73,34         | 6,28           | 3,62         | 4,55         |
|                               | Kanasupp kookosjoogi ja riisiga  | 100,00   | 96,72         | 7,45           | 6,33         | 3,54         |
| Taimetoit                     | Kõrvitsapüreesupp (L)  | 100,00   | 36,70         | 4,23           | 1,58         | 0,94         |
|                               | Maisimannakreem mustsõstra kisselliga  | 160,00   | 270,00        | 56,80          | 3,05         | 2,66         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00    | 138,00        | 29,52          | 1,00         | 4,73         |
|                               | Kaalikas   | 100,00   | 35,60         | 6,22           | 0,10         | 1,10         |
|                               | <b>Kokku:</b>  |          | <b>650,36</b> | <b>110,50</b>  | <b>15,68</b> | <b>17,52</b> |
| Kolmapäev                     |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|                               | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>  |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök                     | Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, PT) valik I   | 50,00    | 96,00         | 0,87           | 6,05         | 9,50         |
|                               | Ahjukala rukkijahu paneeringus (G, PT) valik II  | 50,00    | 76,77         | 1,91           | 3,30         | 10,06        |
| Taimetoit                     | Paneeritud blaklažaan (G, L, PT)   | 70,00    | 72,24         | 12,33          | 1,07         | 2,10         |
|                               | Kartul, aurutatud  | 100,00   | 72,57         | 15,43          | 0,10         | 1,90         |
|                               | Ahjuköögiljad  | 100,00   | 70,71         | 11,07          | 1,44         | 1,44         |
|                               | Soe praeleemekaste (G, L)  | 100,00   | 91,40         | 4,32           | 7,20         | 1,96         |
|                               | Hapukapsa-sibulasalat hapukoorega (L) (hapukapsas, punanesibul, õun, hapukoor, till, suhkur, must pipar, sool) | 100,00   | 30,60         | 3,15           | 1,18         | 1,10         |
|                               | Kõrvits, porgand, peet   | 100,00   | 56,90         | 11,80          | 0,28         | 0,73         |
|                               | Salatikaste  | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|                               | Seemnesegu   | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00    | 138,00        | 29,52          | 1,00         | 4,73         |
|                               | Õun  | 100,00   | 48,08         | 13,48          | 0,00         | 0,00         |
|                               | <b>Kokku:</b>  |          | <b>780,77</b> | <b>105,03</b>  | <b>26,83</b> | <b>28,26</b> |
| Neljapäev                     |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök                     | Tomati-läätsesupp veiselihaga  | 100,00   | 106,00        | 9,39           | 4,25         | 6,97         |
|                               | Kana-nuudlisupp (G)  | 100,00   | 79,70         | 7,17           | 3,50         | 4,42         |
| Taimetoit                     | Köögiviljasupp nuudlitega (G)  | 100,00   | 51,41         | 10,20          | 0,73         | 1,87         |
|                               | Mahlatarretis vahukoorega (L)  | 160,00   | 150,00        | 16,10          | 7,14         | 5,36         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|                               | Porgand (PRIA)   | 100,00   | 32,40         | 8,50           | 0,20         | 0,60         |
|                               | <b>Kokku:</b>  |          | <b>567,23</b> | <b>82,74</b>   | <b>17,02</b> | <b>23,51</b> |
| Reede                         |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök                     | Kana-riisiroog roheliste hernestega (L)  | 100,00   | 156,31        | 17,83          | 6,66         | 7,05         |
|                               | Kartuli-kalavorm tilliga (G)   | 100,00   | 135,85        | 19,97          | 4,11         | 5,77         |
| Taimetoit                     | Riisiroog muna ja köögiviljadega   | 100,00   | 119,45        | 17,53          | 4,33         | 3,20         |
|                               | Brokoli ja lillkapsas, aurutatud   | 100,00   | 43,80         | 5,50           | 0,48         | 3,78         |
|                               | Kodujuustukaste (L)  | 100,00   | 81,60         | 3,52           | 3,60         | 8,75         |
|                               | Kapsa-kurgisalad tilliga   | 100,00   | 20,12         | 4,76           | 0,06         | 0,98         |
|                               | Porgand, kaalikas, mais  | 100,00   | 44,17         | 10,52          | 0,42         | 1,34         |
|                               | Salatikaste  | 10,00    | 64,38         | 0,19           | 7,06         | 0,03         |
|                               | Seemnesegu   | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74         | 4,23         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|                               | Apelsin  | 100,00   | 42,70         | 10,20          | 0,10         | 1,10         |
|                               | <b>Kokku:</b>  |          | <b>947,42</b> | <b>123,32</b>  | <b>35,76</b> | <b>40,52</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |  |          | <b>774,80</b> | <b>111,11</b>  | <b>26,10</b> | <b>28,15</b> |

## Koolilõuna 31.03-4.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele



**Dussma**  
FOOD SERVICES

| <b>Esmaspäev</b>              |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|
| Lõunasöök                     | Azuu sealihaga (sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, jahvatatud paprika, loorber, söögisool, toiduõli, vesi, petersell)                                     | 75,00           | 73,67                | 3,01                  | 4,82             |
|                               | Kana-porrulauguakaste (G, L)  | 75,00           | 90,48                | 3,79                  | 6,68             |
| Taimetoit                     | Taimne azuu   | 75,00           | 32,88                | 5,50                  | 1,30             |
|                               | Täisterapasta/pasta (G)   | 100,00          | 171,57               | 35,66                 | 1,35             |
|                               | Riis, aurutatud   | 100,00          | 157,70               | 26,88                 | 4,74             |
|                               | Peedi-küüslaugusalat  | 50,00           | 20,90                | 4,80                  | 0,10             |
|                               | Kapsas, roheline hernes, redis  | 50,00           | 22,87                | 5,09                  | 0,13             |
|                               | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |
|                               | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00           | 147,72               | 31,38                 | 1,20             |
|                               | Õun   | 100,00          | 48,08                | 13,48                 | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>841,30</b>        | <b>118,11</b>         | <b>31,59</b>     |
| <b>Teisipäev</b>              |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
| Lõunasöök                     | Kodune seljanka (G)   | 100,00          | 75,00                | 4,67                  | 3,97             |
|                               | Läätsesupp kanalihaga   | 100,00          | 102,00               | 9,25                  | 3,63             |
| Taimetoit                     | Seeneseljanka   | 100,00          | 43,70                | 6,87                  | 1,10             |
|                               | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             |
|                               | Rabarberi-sidrunirukkivaht piimaga (G, L)   | 160,00          | 148,00               | 26,20                 | 2,45             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |
|                               | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00           | 147,72               | 31,38                 | 1,20             |
|                               | Kapsas, valge/punane  | 100,00          | 30,24                | 7,44                  | 0,10             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>582,18</b>        | <b>87,04</b>          | <b>15,45</b>     |
| <b>Kolmapäev</b>              |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
|                               | <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b>   |                 |                      |                       |                  |
| Lõunasöök                     | Lindströmi pikkpoiss (sea-veise segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, muna, riivsaai, sool, must pipar) (G, PT) valik I   | 50,00           | 122,50               | 15,95                 | 3,37             |
|                               | Ahjukala Poola kastmes (L, PT) (valge kala, keedumuna, sidrunimahli, või R 82%, vesi/puljong, till, petersell, söögisool, must pipar) valik II  | 50,00           | 69,70                | 0,03                  | 3,35             |
| Taimetoit                     | Juurviljapihv (G, PT)   | 100,00          | 216,00               | 26,60                 | 7,96             |
|                               | Kartuli-porgandipüree (L)   | 100,00          | 61,16                | 12,69                 | 0,64             |
|                               | Kuskuss, keedetud (G)   | 100,00          | 134,40               | 28,48                 | 0,72             |
|                               | Tomatikaste   | 100,00          | 36,73                | 8,44                  | 0,06             |
|                               | Hiiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga   | 100,00          | 19,03                | 3,68                  | 0,19             |
|                               | Peet, brokoli, porgand  | 50,00           | 28,15                | 5,46                  | 0,44             |
|                               | Salatikaste   | 5,00            | 32,19                | 0,10                  | 3,53             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |
|                               | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00           | 147,72               | 31,38                 | 1,20             |
|                               | Pirn  | 100,00          | 39,98                | 11,94                 | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>876,37</b>        | <b>130,71</b>         | <b>25,82</b>     |
| <b>Neljapäev</b>              |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
| Lõunasöök                     | Kala-riisipüree   | 100,00          | 102,00               | 7,53                  | 5,26             |
|                               | Koorene kanasupp kollase karriga (L)  | 100,00          | 65,50                | 6,01                  | 2,45             |
| Taimetoit                     | Rassolnik põldubadega (G)   | 100,00          | 42,32                | 9,30                  | 0,21             |
|                               | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00           | 35,52                | 1,23                  | 3,00             |
|                               | Banaani-kakaogjort röstitud kaerahelvestega (G, L)  | 160,00          | 280,00               | 46,30                 | 5,27             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |
|                               | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00           | 147,72               | 31,38                 | 1,20             |
|                               | Redis (PRIA)  | 100,00          | 14,90                | 3,50                  | 0,10             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>673,06</b>        | <b>101,75</b>         | <b>17,39</b>     |
| <b>Reede</b>                  |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
| Lõunasöök                     | Kreemine veiselihapada (L) (veiseliha, brokoli, lillkapsas, küüslauk, spinat, tomat, sulatataud juust, toiduõli, sool, must pipar, vesi)  | 75,00           | 78,75                | 2,31                  | 5,22             |
|                               | Hautatud kanakintsuliha ürde-köögiviljaleemes (kanakintsuliha, pastinaak, porgand, bataat, juurseller, küüslauk, tüümian, sidrunikoor, sidrunimahli, loorber, toiduõli, sool, must pipar, vesi) | 75,00           | 53,89                | 5,44                  | 1,55             |
| Taimetoit                     | Läätsepada värviliste köögiviljadega  | 75,00           | 92,68                | 11,79                 | 2,59             |
|                               | Kartul, aurutatud   | 100,00          | 73,95                | 16,83                 | 0,10             |
|                               | Tatar, keedetud   | 100,00          | 80,60                | 16,98                 | 0,50             |
|                               | Kapsa-porgandisalat   | 50,00           | 21,61                | 4,35                  | 0,57             |
|                               | Pastinaak, mais, hapukurk   | 50,00           | 50,00                | 33,92                 | 7,59             |
|                               | Salatikaste   | 10,00           | 64,38                | 0,19                  | 7,06             |
|                               | Seemnesegu  | 15,00           | 91,32                | 1,92                  | 7,74             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00           |                      |                       |                  |
|                               | Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)   | 50,00           | 123,10               | 26,15                 | 1,00             |
|                               | Õun (PRIA)  | 100,00          | 48,08                | 13,48                 | 0,00             |
|                               | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>778,35</b>        | <b>133,35</b>         | <b>33,92</b>     |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |   |                 | <b>750,25</b>        | <b>114,19</b>         | <b>24,83</b>     |

## Koolilõuna 07.04-11.04.2025

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodet

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



**Dussmann**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|---|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök   | Sealiha-tomatikaste basiilikuga   | 75,00    | 51,33         | 4,15           | 2,49         | 3,61         |
|   | Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)   | 75,00    | 95,89         | 4,88           | 5,82         | 5,95         |
| Taimetoit   | Kikerhernekaste sulatatud juustuga (G, L)   | 75,00    | 109,29        | 8,00           | 5,85         | 4,81         |
|   | Täisterapasta/pasta (G)   | 100,00   | 171,57        | 35,66          | 1,35         | 5,68         |
|   | Riis, aurutatud   | 100,00   | 159,66        | 36,70          | 1,21         | 4,05         |
|   | Peedi-piprajuuresalat   | 100,00   | 58,39         | 10,35          | 1,67         | 1,54         |
|   | Kapsas, kurk, rohelistes herned   | 100,00   | 35,82         | 7,83           | 0,21         | 2,07         |
|   | Salatikaste   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu  | 15,00    | 91,75         | 1,95           | 8,01         | 3,83         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00    | 123,10        | 26,15          | 1,00         | 3,58         |
|   | Õun   | 100,00   | 48,08         | 13,48          | 0,00         | 0,00         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>977,05</b> | <b>149,24</b>  | <b>31,14</b> | <b>35,12</b> |
| Teisipäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök   | Külasupp sealihaga (G) (kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, odrakruup, sealiha, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, petersell, till)   | 100,00   | 70,30         | 6,45           | 3,38         | 3,01         |
|   | Aasiapärase kalasupp riisnuudlite ja spinatiga (valge kala, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, šampinjoniid, brokoli, spinat, karri, riisnuudlid, vesi, kookosjook, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell)           | 100,00   | 120,00        | 13,00          | 4,67         | 5,67         |
| Taimetoit   | Külasupp rohelistes hernestega (lihavaba)   | 100,00   | 62,40         | 10,30          | 1,28         | 1,50         |
|   | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00    | 35,52         | 1,23           | 3,00         | 0,90         |
|   | Mangokreem kookoshelvestega (L) (kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, mangopüree, kookoshelbed, suhkur, vanillisuhkur)   | 160,00   | 249,00        | 14,00          | 17,30        | 7,98         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 138,00        | 29,52          | 1,00         | 4,73         |
|   | Redis   | 100,00   | 14,90         | 1,90           | 0,10         | 0,80         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>690,12</b> | <b>76,40</b>   | <b>30,73</b> | <b>24,59</b> |
| Kolmapäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b> |   |          |               |                |              |              |
| Lõunasöök   | Vahemerelised räimed (PT) (räimefilee, toiduõli, küüslauk, sidrun, petersell, sinep, sool, must pipar, basiilik) valik I  | 50,00    | 85,10         | 0,66           | 5,47         | 8,26         |
|   | Ahjus küpsetatud kana kintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT) valik II  | 50,00    | 137,55        | 5,42           | 9,75         | 7,17         |
| Taimetoit   | Juurviljapihv (G, L, PT)  | 50,00    | 70,14         | 14,00          | 0,95         | 2,69         |
|   | Kartul, aurutatud   | 100,00   | 73,95         | 16,83          | 0,10         | 1,94         |
|   | Tatar, aurutatud  | 100,00   | 80,60         | 16,98          | 0,50         | 2,98         |
|   | Soe koorekaste (G, L)   | 100,00   | 146,30        | 9,10           | 10,94        | 3,04         |
|   | Hiiina kapsa-paprika-avokaadosalat  | 125,00   | 30,50         | 3,95           | 1,35         | 1,50         |
|   | Porgand, kaalikas, redis  | 125,00   | 37,66         | 9,25           | 0,34         | 0,95         |
|   | Kodujuust (PRIA) (L)  | 50,00    | 32,25         | 1,30           | 0,05         | 6,65         |
|   | Salatikaste   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|   | Seemnesegu  | 15,00    | 91,75         | 1,95           | 8,01         | 3,83         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00    | 123,10        | 26,15          | 1,00         | 3,58         |
|   | Pirn  | 100,00   | 39,98         | 11,94          | 0,00         | 0,30         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>855,99</b> | <b>105,01</b>  | <b>36,52</b> | <b>34,33</b> |
| Neljapäev   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök   | Koorene lõhesupp (L)  | 100,00   | 94,24         | 5,39           | 5,83         | 5,34         |
|   | Ukraina borš (valge peakapsas, veiseliha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, juurpetersell, kartul, roheline paprika, toiduõli, tomatipasta, loorber, äädikas/sidrunimah, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell) | 100,00   | 72,20         | 7,56           | 3,32         | 2,33         |
| Taimetoit   | Koorene seenesupp (L)   | 100,00   | 63,05         | 3,69           | 4,84         | 1,56         |
|   | Hapukoor, R 10% (L)   | 30,00    | 35,52         | 1,23           | 3,00         | 0,90         |
|   | Riisivaht maasikakisselliga (L)   | 160,00   | 280,00        | 49,30          | 7,41         | 3,59         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|   | Porgand   | 100,00   | 32,40         | 8,50           | 0,20         | 0,60         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>692,73</b> | <b>98,55</b>   | <b>25,60</b> | <b>18,01</b> |
| Reede   |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök   | Kana-suvikõrvitsa ahjupasta (G)   | 100,00   | 153,43        | 27,98          | 2,51         | 6,03         |
|   | Pilaff porgandi ja segahakklihaga (riis, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, sool, must pipar, paprikapulber, petersell)   | 100,00   | 117,00        | 15,80          | 3,55         | 4,84         |
| Taimetoit   | Pilaff punaste ubadega  | 100,00   | 136,81        | 24,85          | 3,36         | 3,73         |
|   | Ürdi-jogurtikaste (L)   | 50,00    | 44,31         | 5,76           | 1,98         | 0,93         |
|   | Ahjukoogiviljad   | 50,00    | 44,33         | 7,47           | 1,73         | 0,72         |
|   | Kapsa-porgandisalat   | 125,00   | 54,02         | 10,86          | 1,43         | 1,09         |
|   | Peet, mais, hapukurk  | 125,00   | 82,14         | 17,52          | 1,11         | 3,29         |
|   | 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   | 100,00   | 48,08         | 13,48          | 0,00         | 0,00         |
|   | <b>Kokku:</b>   |          | <b>896,57</b> | <b>151,26</b>  | <b>25,54</b> | <b>26,77</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>                                   |   |          | <b>822,49</b> | <b>116,09</b>  | <b>29,90</b> | <b>27,77</b> |

## Koolilõuna 21.04-25.04.2025

PRIA KOOLIPAIIMA PAKUME IGA PAEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.



**Dussmann**

FOOD SERVICES

| Esmaspäev                     |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-------------------------------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök                     | Sinepine sealihakaste (L, G)  | 75,00    | 102,00        | 2,95           | 2,95         | 7,36         |
|                               | Kanapada baklažaani ja paprikaga  | 75,00    | 58,26         | 4,04           | 1,91         | 5,73         |
| Taimetoit                     | Ratatouille (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümian, basiilik)   | 75,00    | 56,68         | 3,70           | 3,93         | 0,90         |
|                               | Täisterapasta/pasta (G)   | 100,00   | 171,57        | 35,66          | 1,35         | 5,68         |
|                               | Tatar, aurutatud  | 100,00   | 80,60         | 16,98          | 0,50         | 2,98         |
|                               | Kapsa-kurgisalat tilliga  | 125,00   | 25,16         | 5,95           | 0,07         | 1,22         |
|                               | Porgand, roheline hernes, porrulauk   | 125,00   | 65,52         | 14,13          | 0,50         | 1,54         |
|                               | Salatikaste   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|                               | Seemnesegu  | 15,00    | 91,75         | 1,95           | 8,01         | 3,83         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|                               | Õun   | 100,00   | 48,30         | 10,90          | 0,00         | 0,00         |
|                               | <b>Kokku:</b>   |          | <b>879,73</b> | <b>127,71</b>  | <b>23,94</b> | <b>33,53</b> |
| Teisipäev                     |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök                     | Lillkapsasupp kanalihaga  | 100,00   | 39,60         | 5,75           | 0,45         | 2,71         |
|                               | Minestrone supp veiseliha (kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, suvikõrvits, aeduba, veiseliha, tomatipasta, toiduõli, tüümian, pune, basiilik, söögisool, must pipar) (G) | 100,00   | 84,80         | 6,70           | 4,31         | 4,16         |
| Taimetoit                     | Valge oasupp lillkapsaga  | 100,00   | 60,40         | 9,37           | 0,67         | 2,79         |
|                               | Hapukoor (L)  | 30,00    | 66,60         | 1,14           | 6,45         | 0,99         |
|                               | Pasha kohupiimakreem (L) (kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, kuivatatud aprikoosid, rosinad, apelsinikoor, suhkur, vanillisuhkur)  | 160,00   | 308,00        | 35,40          | 14,80        | 8,02         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|                               | Kaalikas  | 100,00   | 35,60         | 6,22           | 0,10         | 1,10         |
|                               | <b>Kokku:</b>   |          | <b>742,72</b> | <b>95,96</b>   | <b>27,98</b> | <b>24,06</b> |
| Kolmapäev                     | Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök                     | Karulauguga sealiha (PT) valik I  | 50,00    | 97,30         | 0,27           | 6,11         | 10,20        |
|                               | Paneeritud ahjukala (G, PT) valik II  | 50,00    | 107,00        | 4,64           | 5,90         | 8,65         |
| Taimetoit                     | Paneeritud põdoakotlet (G)  | 50,00    | 54,90         | 7,50           | 1,09         | 2,63         |
|                               | Soe röstprikakaste  | 100,00   | 39,70         | 6,30           | 0,52         | 1,27         |
|                               | Kartulipüree (L)  | 100,00   | 90,40         | 14,50          | 2,37         | 2,35         |
|                               | Riis, aurutatud   | 100,00   | 159,66        | 36,70          | 1,21         | 4,05         |
|                               | Hiina kapsa-paprikasalat  | 125,00   | 31,80         | 4,12           | 1,40         | 1,46         |
|                               | Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)  | 125,00   | 74,60         | 14,27          | 0,60         | 4,64         |
|                               | Salatikaste   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|                               | Seemnesegu  | 15,00    | 91,75         | 1,95           | 8,01         | 3,83         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|                               | Pirn  | 100,00   | 46,40         | 10,20          | 0,00         | 0,30         |
|                               | <b>Kokku:</b>   |          | <b>876,11</b> | <b>131,65</b>  | <b>25,82</b> | <b>33,48</b> |
| Neljapäev                     |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök                     | Frikadellisupp  | 100,00   | 63,86         | 7,27           | 2,89         | 2,96         |
|                               | Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega (valge kala, kartul, juurseller, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, pune, petersell, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar)     | 100,00   | 73,90         | 5,12           | 3,81         | 4,38         |
| Taimetoit                     | Tomatine aedoasupp (aeduba, tomat, peakapsas, porgand, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, petersell)                                    | 100,00   | 102,00        | 10,40          | 4,82         | 3,60         |
|                               | Pannkook moosiga (G, L)   | 100,00   | 241,00        | 32,50          | 9,31         | 6,13         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|                               | Porgand   | 100,00   | 32,40         | 5,60           | 0,20         | 0,60         |
|                               | <b>Kokku:</b>   |          | <b>660,88</b> | <b>92,27</b>   | <b>22,23</b> | <b>21,96</b> |
| Reede                         |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök                     | Ühepajatoit sealiha (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till)   | 75,00    | 71,68         | 3,46           | 4,10         | 4,19         |
|                               | Koorene kalakaste (G, L)  | 75,00    | 106,93        | 4,61           | 7,07         | 6,12         |
| Taimetoit                     | Köögiviljaraguu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)   | 75,00    | 106,93        | 4,61           | 7,07         | 6,12         |
|                               | Tatar, aurutatud  | 100,00   | 80,60         | 16,98          | 0,50         | 2,98         |
|                               | Kartul, aurutatud   | 100,00   | 73,95         | 16,83          | 0,10         | 1,94         |
|                               | Peedi-küüslaugusalat  | 125,00   | 52,25         | 11,99          | 0,25         | 2,14         |
|                               | Valge redis, mais, uba (keedetud)   | 125,00   | 57,32         | 12,15          | 0,88         | 2,20         |
|                               | Salatikaste   | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|                               | Seemnesegu  | 15,00    | 91,65         | 2,13           | 8,04         | 3,36         |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   | 50,00    |               |                |              |              |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         | 4,29         |
|                               | Õun   | 100,00   | 48,30         | 10,90          | 0,00         | 0,00         |
|                               | <b>Kokku:</b>   |          | <b>869,51</b> | <b>115,13</b>  | <b>32,74</b> | <b>33,34</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |   |          | <b>805,79</b> | <b>112,55</b>  | <b>26,54</b> | <b>29,28</b> |

## Koolilõuna 28.04-2.05.2025

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.



**Dussma**  
FOOD SERVICES

| Esmaspäev   |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    |
|---|--|----------|---------------|----------------|--------------|
| Lõunasöök   | Maksastrooganov (L, G) (veisemaks, mugulsibul, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, sool, must pipar, petersell)                                       | 75,00    | 102,52        | 5,04           | 6,86         |
|   | Kalkuni-köögiviljakaste ürtidega   | 75,00    | 76,72         | 6,52           | 3,77         |
| Taimetoit   | Juurvilja strooganov (L, G)  | 75,00    | 82,34         | 7,53           | 5,64         |
|   | Tatar, aurutatud   | 100,00   | 80,60         | 16,98          | 0,50         |
|   | Riis, aurutatud  | 100,00   | 157,70        | 26,88          | 4,74         |
|   | Hiina kapsa salat virsikuga  | 125,00   | 39,08         | 8,29           | 0,25         |
|   | Peet, hernes, redis  | 125,00   | 58,26         | 13,25          | 0,38         |
|   | Salatikaste  | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         |
|   | Seemnesegu   | 15,00    | 91,75         | 1,95           | 8,01         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         |
|   | Õun  | 100,00   | 48,30         | 10,90          | 0,00         |
|   | <b>Kokku:</b>  |          | <b>868,87</b> | <b>117,91</b>  | <b>34,88</b> |
| Teisipäev   |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    |
| Lõunasöök   | Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjoniid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)                 | 100,00   | 104,00        | 9,32           | 4,10         |
|   | Guljašš-supp sealiha (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell) | 100,00   | 94,40         | 5,78           | 5,38         |
| Taimetoit   | Hernepüreesupp (L)   | 100,00   | 50,60         | 5,11           | 1,86         |
|   | Hapukoor (L)   | 30,00    | 66,60         | 1,14           | 6,45         |
|   | Kohupiimakreem mustikakakisselliga (L)   | 160,00   | 220,00        | 25,50          | 10,30        |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         |
|   | Porgand  | 100,00   | 32,40         | 5,60           | 0,20         |
|   | <b>Kokku:</b>  |          | <b>715,72</b> | <b>83,83</b>   | <b>29,49</b> |
| Kolmapäev   |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    |
| <b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toiteväärtuste hulka</b> |  |          |               |                |              |
| Lõunasöök   | Hautatud sealiha tüümianiga (PT) valik I   | 50,00    | 119,00        | 0,20           | 7,30         |
|   | Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (PT) valik II   | 50,00    | 66,50         | 0,08           | 3,35         |
| Taimetoit   | Kikerherne-porgandi kotletid (G)   | 50,00    | 74,00         | 6,55           | 3,38         |
|   | Kartul, aurutatud  | 100,00   | 73,95         | 16,83          | 0,10         |
|   | Tatar, aurutatud   | 100,00   | 80,60         | 16,98          | 0,50         |
|   | Tomatikaste  | 100,00   | 93,80         | 16,10          | 2,18         |
|   | Punase kapsa salat virsikuga   | 125,00   | 41,75         | 6,96           | 0,21         |
|   | Porgand, hernes, hapukurk  | 125,00   | 68,88         | 8,41           | 0,58         |
|   | Salatikaste  | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         |
|   | Seemnesegu   | 15,00    | 91,75         | 1,95           | 8,01         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         |
|   | Pirn   | 100,00   | 46,40         | 10,20          | 0,00         |
|   | <b>Kokku:</b>  |          | <b>817,53</b> | <b>115,53</b>  | <b>23,05</b> |
| Neljapäev   |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    |
| Lõunasöök   |  | 100,00   |               |                |              |
|   |  | 100,00   |               |                |              |
| Taimetoit   |  | 100,00   |               |                |              |
|   |  | 30,00    |               |                |              |
|   |  | 160,00   |               |                |              |
|   |  | 50,00    |               |                |              |
|   |  | 60,00    |               |                |              |
|   |  | 100,00   |               |                |              |
|   | <b>Kokku:</b>  |          | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>    | <b>0,00</b>  |
| Reede   |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    |
| Lõunasöök   | Kartuli-hakklihavorm   | 100,00   | 117,00        | 9,95           | 6,11         |
|   | Riisi-köögiviljaroog kanalihaga  | 100,00   | 133,00        | 16,40          | 4,28         |
| Taimetoit   | Baklažaani-juustu ahjuvorm (L)   | 100,00   | 68,40         | 6,97           | 2,59         |
|   | Ürdi-jogurtikaste (L)  | 50,00    | 63,00         | 7,35           | 3,18         |
|   | Röstitud peet tüümianiga   | 100,00   | 39,20         | 6,90           | 0,20         |
|   | Kapsa-kurgisalat tilliga   | 150,00   | 30,15         | 4,73           | 0,01         |
|   | Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga   | 150,00   | 100,80        | 18,75          | 0,73         |
|   | Salatikaste  | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53         |
|   | Seemnesegu   | 10,00    | 61,16         | 1,30           | 5,34         |
|   | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)  | 50,00    |               |                |              |
|   | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)   | 60,00    | 147,72        | 31,38          | 1,20         |
|   | Õun  | 100,00   | 48,30         | 10,90          | 0,00         |
|   | <b>Kokku:</b>  |          | <b>840,92</b> | <b>114,72</b>  | <b>27,17</b> |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>                                   |  |          | <b>810,76</b> | <b>108,00</b>  | <b>28,65</b> |

Volbrapäev

