Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
18. nädal 27.04.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	Veisehakkliha, punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	140,00	144,00	6,98	9,47	6,53
	Pasta, keedetud (G)	**Pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	49,50	5,18	2,11	1,26
	Porgand, roheline hernes, kaalikas		100,00	51,50	7,21	0,33	2,76
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**820,50**	**113,04**	**28,84**	**24,12**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp kurkumi ja rõõsa koorega (L)	Kartul, broileriliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, kurkum, vesi, toidukoor, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	160,00	14,80	5,96	10,90
	Marjakreem kookoshelvestega (L)	Maitsestamata **jogurt**, kookoshelbed, **piim**, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, **vahukoor**, marjad	160,00	332,00	17,40	25,30	6,64
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L) (PRIA)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		**639,40**	**62,90**	**32,29**	**22,08**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine lõhepasta (G, L)	Lõhe, **täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, **toidukoor**, söögisool, must pipar, basiilik	250,00	396,00	54,50	10,40	18,10
	Brokol, röstitud	Brokol, toiduõli, söögisool	100,00	58,90	3,36	1,60	5,40
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Peet, hapukurk, mais		100,00	47,5	7,12	0,6	1,87
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**814,50**	**101,60**	**27,82**	**33,36**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Kartul, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul ,pastinaak, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	250,00	203,00	14,90	11,70	8,29
	Kakaopuding moosiga (L)	**Piim**, suhkur, kakaopulber, maisitärklis, vanillisuhkur, söögisool, marjapüree (marjad, suhkur, vesi)	160,00	217,00	31,40	7,18	5,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
		Kokku:		**553,90**	**74,30**	**19,81**	**18,86**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Head volbripäeva!					
		Kokku:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	**707,08**	**87,96**	**27,19**	**24,61**
			Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)		**49,76**	**34,61**	**13,92**
			Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	**700-800 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus