Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
14. nädal 30.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapada Vahemere ürtidega (G)	Broileriliha, porgand, kaalikas, mugulsibul, porrulauk, Vahemere ürdisegu (punane paprika, basiilik, pune, aed-piparrohi, tüümian, koriander, küüslauk, sibul, vürts), vesi, toiduõli, **nisujahu**, must pipar	140,00	108,00	7,30	4,85	7,69
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur** (durum**nisu**), vesi, söögisool	100,00	117,00	22,30	0,75	3,86
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), **hapukoor**, õun, sidrunimahl, söögisool	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, mais, kaalikas		100,00	44,80	6,59	0,57	1,87
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**677,79**	**109,61**	**15,56**	**22,99**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Peedisupp sealihaga	Punapeet, sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, tomatipasta, vesi, äädikas/sidrunimahl, suhkur, sool, must pipar, loorber, maitseroheline	250,00	225,00	13,70	13,10	11,90
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	**Rukkileib**, vesi õunamahl 100% naturaalne, suhkur, **nisumanna**, p**iim**	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		**627,76**	**90,75**	**18,89**	**21,96**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, **piim**, **nisujahu**, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	140,00	283,00	10,80	20,30	13,70
	Ahjukartulid	Kartul, toiduõli, söögisool	100,00	123,00	18,60	4,12	2,28
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Valge redis, punane kapsas, rohelised herned		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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:		**814,70**	**103,80**	**34,30**	**27,24**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kevadine kanasupp munaviilude ja köögiviljadega (M)	Kanaliha, kartul, porgand, rohelised herned, **kanamuna**, mugulsibul, toiduõli, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	148,00	12,20	4,42	13,30
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Pasha-maitseline kohupiimadessert (L)	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt, vahukoor**, suhkur, vanillisuhkur, rosinad, kuivatatud aprikoos, apelsinikoor. **Kuivatatud puuviljad-aprikoos, rosin, võivad sisaldavad säilitusainet E220, võivad sisaldada pähklite osakesi)**	160,00	314,00	35,40	14,80	9,58
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
		Kokku:		**642,42**	**78,52**	**23,20**	**29,07**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Rõõmsaid ülestõusmispühi!					
		Kokku:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**552,53**	**76,54**	**18,39**	**20,25**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**55,41**	**29,96**	**14,66**
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**700-800 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA