Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

38. nädal 14.09.2026

Esmaspäev	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, petersell, till	140,00	283,00	10,80	20,30	13,70
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** (durum **nisu**manna 100%), vesi, söögisool	100,00	134,40	28,48	0,72	4,13
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), hapukoor R 10%, 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, 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				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**829,44**	**107,57**	**31,34**	**29,79**

38. nädal 15.09.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalaseljanka	**Kalafilee**, kartul, sibul, marineeritud kurk, tomatipasta, kalapuljong, rapsiõli, sidrunimahl, söögisool, must terapipar, loorberileht, värske till või petersell	250,00	152,00	10,60	7,02	10,80
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Riisipuding vaarikakastmega (L)	Riis, vesi, **vahukoor**, suhkur, sidrunikoor, sidrunimahl, vesi, maisitärklis, vaarikas	160,00	146,00	26,80	2,83	2,06
	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:		**480,80**	**69,33**	**13,88**	**18,30**

38. nädal 16.09.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanapasta (G, L)	Kanafilee, **täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, **toidukoor**, söögisool, must pipar, basiilik, **juust**	250,00	381,00	46,20	12,50	19,50
	Aedoad, aurutatud		100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	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				
	Ploom		100,00	49,30	9,96	0,64	0,75
		Kokku:		**743,30**	**105,77**	**22,73**	**30,69**

38. nädal 17.09.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunisupp kurkumiga (L)	Kalkuniliha kartul, porgand, mugulsibul, kurkum, toiduõli, **toidukoor**, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, petersell	250,00	163,75	15,03	6,13	11,05
	Rukkileivavaht 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				
PRIA	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
		Kokku:		**528,49**	**89,84**	**8,87**	**20,96**

38. nädal 18.09.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis sealihaga	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, sealiha, vesi, till, söögisool, must pipar	250,00	305,71	16,86	19,82	10,89
	Ahjukartulid	Kartul, söögisool, toiduõli	140,00	144,20	27,16	1,55	3,56
	Aurutatud köögiviljad	Kaalikas, porgand, pastinaak	100,00	49,00	8,03	0,38	1,19
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
	Pastinaak, roheline hernes, nuikapsas		100,00	58,40	8,07	0,50	2,93
	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				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**793,66**	**96,47**	**29,85**	**25,18**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**675,14**	**93,80**	**21,33**	**24,98**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**55,57**	**28,44**	**14,80**
		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 toitevääruslikkus ja mitmekesisus

Tähised menüüs

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

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA