Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE ÖKO

Koolilõuna menüü

39. nädal 21.09.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipasta, **nisujahu**, **sinep**, toiduõli, vesi, **hapukoor**, söögisool, must pipar, petersell	140,00	168,40	6,64	13,16	5,58
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Peet, porgand, hapukurk		100,00	30,00	4,97	0,17	0,97
	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				
PRIA	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**710,90**	**100,14**	**25,26**	**20,88**

39. nädal 22.09.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-riisisupp	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, **varsseller**, riis, toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	190,00	16,90	8,49	10,40
	Kohupiimakreem õunakisselliga (L)	**Kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, suhkur, vanillisuhkur, õunamahl, vesi, kartulitärklis, sidrunimahl	160,00	227,00	19,90	12,90	8,10
	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	24,20	4,20	0,20	0,50
		Kokku:		**556,20**	**66,10**	**22,42**	**22,94**

39. nädal 23.09.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala (G, L)	Valge **kala**, toiduõli, jahvatatud paprika, sidrunikoor, söögisool, must pipar	50,00	97,50	4,90	4,22	9,74
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, **majonees**, marineeritud kurk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur, till, petersell	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Kartuli porgandi püree (L)	Kartul, porgand, **piim**, **või**, söögisool, vesi	100,00	109,00	13,60	4,75	2,20
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane mugulsibul, toiduõli	100,00	27,70	2,83	1,11	0,84
	Lehtsalatisegu, nuikapsas, hernes	Roomasalat, jäämäesalat, rukola, spinat, nuikapsas, hernes	100,00	43,10	5,17	0,42	2,90
	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:		**728,90**	**91,63**	**28,17**	**24,75**

39. nädal 24.09.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Kartul, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, **juurseller**, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	250,00	203,00	14,90	11,70	8,29
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (L)	Maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, vanillisuhkur, suhkur, **piim**, vesi, želatiin, kookoshelbed, mangopüree, apelsinimahl, maisitärklis	160,00	213,00	21,10	11,50	5,68
	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:		**549,90**	**64,00**	**24,13**	**18,71**

39. nädal 25.09.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid köögiviljade ja kanahakklihaga (G)	**Pasta** (**durumnisujahu**, vesi), kanahakkliha, mugulsibul, porgand, suvikõrvits, paprika, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	250,00	273,00	41,70	2,03	19,70
	Lillkapsas, aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	62,40	1,59	0,15	1,21
	Porgand, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	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:		**693,80**	**94,46**	**13,66**	**33,75**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**647,94**	**83,26**	**22,73**	**24,21**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**51,40**	**31,57**	**14,94**
		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