Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

37. nädal 07.09.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu kana seesamiseemnetega	Kanaliha, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, tomatipasta, toiduõli, suhkur, **sojakaste** (**sojauba**, **nisujahu**, vesi), sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, **seesamiseemned,** maisitärklis, söögisool	140,00	103,20	6,60	5,44	6,40
	Pasta, keedetud (G)	**Täisterapasta/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
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	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	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				
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Kokku:		**712,33**	**107,71**	**20,29**	**24,17**

37. nädal 08.09.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš sealihaga	Kapsas, sealiha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimahl, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell	250,00	180,50	18,90	8,30	5,83
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellkissell moosiga	**Piim**, vesi, maisitärklis, suhkur, **maasikad**	160,00	326,32	49,67	12,10	8,15
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		**689,74**	**100,50**	**24,43**	**19,42**

37. nädal 09.09.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Prantsuse ürtidega kalahautis	Valge **kalafilee**, porgand, pastinaak, suvikõrvits, **kalapuljong**, porru, apteegitill, **varsseller**, küüslauk, toiduõli, tüümian, loorber, petersell, söögisool, must pipar	140,00	126,00	3,91	6,54	11,6
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Peet, hernes, porrulauk		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	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
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**654,81**	**86,31**	**24,03**	**26,96**

37. nädal 10.09.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, **varsseller**, **nuudlid** (**nisujahu**, vesi), toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, loorber, till, petersell	250,00	201,00	18,20	8,76	11,10
	Marjatarretis vahukoorega (L)	Mustsõstramahl, õunamahl, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, **vahukoor**	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
		Kokku:		**559,24**	**89,54**	**14,57**	**19,73**

37. nädal 11.09.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff veisehakklihaga	Riis, veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, petersell	250,00	292,50	39,50	8,88	12,10
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestamata jogurt, küüslauk, apelsinimahl, söögisool	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Baklažaani-suvikõrvitsa-paprika-sibulasegu, küpsetatud	Baklažaan, suvikõrvits, mugulsibul, paprika	100,00	28,90	4,38	0,24	1,23
	Kaalika-ananassisalat	Kaalikas, ananass	100,00	39,90	8,15	0,10	0,60
	Valge peakapsas, marineeritud šampinjonid, hapukurk		100,00	27,30	3,25	674,00	1,46
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	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				
	Ploom		100,00	49,30	9,96	0,64	0,75
		Kokku:		**693,66**	**96,28**	**695,97**	**23,58**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**661,95**	**96,07**	**155,86**	**22,77**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**58,05**	**211,91**	**13,76**
		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	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