Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE

Koolilõuna menüü

42. nädal 12.10.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, vesi, tomat, Tikka Masala maitseainesegu *(vürtsköömnen, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar)* , tomatipüree, maitsestamata **jogurt,** söögisool	140,00	110,00	5,87	6,46	6,65
	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
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Hiina kapsas, brokoli, läätsed (keedetud)		100,00	63,60	8,65	0,45	5,09
	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				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**794,60**	**112,83**	**25,16**	**26,20**

42. nädal 13.10.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	**Valge kala**, kartul, mugulsibul, porgand, spinat, kana**muna**, toidukoor, toiduõli, mustpipar, söögisool, loorber, vesi, till,	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
	Vaarika-mustasõstra mannavaht (G)	Vaarikas, mustsõstar, mustsõstramahl, vesi, **nisumanna**, suhkur	160,00	204,00	45,70	0,45	2,88
	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:		**529,90**	**86,99**	**10,63**	**20,07**

42. nädal 14.10.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha-šampinjonikaste (G, L)	Sealiha, sampinjonid, sibul, **nisujahu**, toiduõli, **hapukoor**, vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber	140,00	257,00	4,51	19,40	15,60
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, **odra**kruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), **hapukoor**, õun, sidrunimahl, söögisool	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Valge redis, hapukapsas, rohelised herned		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				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**865,63**	**100,02**	**39,42**	**31,61**

42. nädal 15.10.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ukraina borš veiselihaga	Valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool	250,00	180,83	18,92	8,30	5,82
	Mustika panna cotta (L)	Maitsestamata **jogurt, piim**, mustikas, **vahukoor**, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	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:		**542,23**	**75,52**	**18,58**	**16,93**

42. nädal 16.10.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-kanahakklihavorm tüümianiga	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	250,00	187,00	28,50	3,77	8,60
	Röstitud peet	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kodujuustukaste (L)	**Kodujuus**t, **maitsestamata jogurt**, petersell, söögisool	50,00	40,80	1,76	1,80	4,38
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,70	1,88	0,12	0,98
	Porgand, uba, porrulauk		100,00	47,10	6,68	0,63	1,90
	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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**637,10**	**82,86**	**21,53**	**24,35**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**673,89**	**91,64**	**23,06**	**23,83**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**54,40**	**30,80**	**14,15**
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**700-800 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi 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