Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE ÖKO

Koolilõuna menüü

43. nädal 19.10.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Maksakaste (G,L)	Seamaks, mugulsibul, küüslauk, toidukoor, toiduõli, nisujahu, loorber, j petersell	140,00	133,00	8,29	7,49	7,08
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Pasta, keedetud (G)	**Pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Valge redise-porgandisalat rohelise sibulaga	Valge redis, porgand, roheline sibul, toiduõli	100,00	35,00	4,11	1,19	0,91
	Peet, Hiina kapsas, mais		100,00	51,30	8,47	0,70	2,02
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	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:		**806,65**	**107,11**	**29,49**	**26,13**

43. nädal 20.10.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsasupp kanalihaga	Kanaliha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, kanapuljong, loorber, toiduõli, must pipar, söögisool, petersell, till	250,00	164,00	10,40	8,49	10,10
	Maisimannakreem mustsõstra kisselliga (L)	Maisimann, **piim**, **vahukoor**, vesi, suhkur, mustsõstar, kartulitärklis	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66
	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:		**578,90**	**96,89**	**12,52**	**18,05**

43. nädal 21.10.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pikkpoiss suvikõrvitsaga (G, M, PT)	Kodune hakkliha, suvikõrvits, mugulsibul, **riivsai**, **kanamuna**, vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till	60,00	134,00	8,56	6,93	8,42
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisujahu**, toiduõli, **piim**, **toidukoor**, söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	100,00	158,34	27,02	4,75	2,30
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk		100,00	47,70	5,93	0,37	2,99
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber,** söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	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:		**868,19**	**102,94**	**36,86**	**28,42**

43. nädal 22.10.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanaliha-tähekesesupp (G)	Kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	219,17	6,13	2,09	2,02
	Vanillikissell kirsimoosiga (L, VS)	**Piim**, suhkur, vanillisuhkur, maisitärklis, kirss	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	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:		**589,57**	**72,63**	**9,04**	**12,47**

43. nädal 23.10.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalakaste sulatatud juustuga (G, L)	Valge kala, **piim**, **toidukoor**, sulatatud **juust**, **nisujahu**, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, petersell	140,00	179,00	9,10	10,90	11,10
	Pasta, keedetud (G)	**Pasta** (**durumnisujahu**, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas, läätsed (keedetud), brokoli		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**	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	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:		**849,75**	**109,36**	**31,50**	**33,27**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**738,61**	**97,79**	**23,88**	**23,67**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**52,96**	**29,10**	**12,82**
		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