Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE ÖKO

Koolilõuna menüü

41. nädal 05.10.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Gratineeritud valge kala (G, L)	Valge **kala**, **toidukoor**, **piim**, **või**, **nisujahu**, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	140,00	197,00	6,63	11,10	17,60
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** (durum **nisu**manna 100%), vesi, söögisool	100,00	134,40	28,48	0,72	4,13
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	49,50	5,18	2,11	1,26
	Porgand, roheline hernes, kaalikas		100,00	51,50	7,21	0,33	2,76
	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:		**856,65**	**114,92**	**28,61**	**34,76**

41. nädal 06.10.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestronesupp sealihaga (G)	Sealiha, porgand, kartul, **makaronid** (durum**nisu**jahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, tüümian, pune, basiilik	250,00	198,00	17,30	9,92	7,69
	Virsiku-jogurtidessert (L, VS)	Maitsestamata **jogurt**, **hapukoor**, suhkur, vanillisuhkur, virsik, **vahukoor**, želatiin	160,00	205,00	23,20	9,72	5,90
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L) (PRIA)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		**550,40**	**71,20**	**20,67**	**18,13**

41. nädal 07.10.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,1	5,92
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Peet, hapukurk, mais		100,00	47,5	7,12	0,6	1,87
	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
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**655,50**	**80,71**	**27,52**	**20,66**

41. nädal 08.10.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihasupp kümne köögiviljaga	Kanaliha, kartul, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, lillkapsas, brokoli, rohelised herned, kanapuljong, vesi, söögisool, must pipar, till	250,00	242,00	12,30	13,30	15,10
	Kakaopuding moosiga (L, VS)	**Piim**, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, maisitärklis, söögisool, marjad	160,00	200,00	33,80	4,57	5,34
	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:		**575,90**	**74,10**	**18,80**	**25,18**

41. nädal 09.10.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kalkuni-riisiroog	Riis, kalkuniliha, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, pune	250,00	300,00	44,70	6,20	13,10
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, toiduõli, söögisool	100,00	58,90	3,36	1,60	5,40
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestamata **jogurt**, söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50,00	28,80	2,49	1,33	1,70
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Valge redis, jääsalat, marineeritud punane sibul	Valge redis, uba *(uba, vesi, söögisool)*, marineeritud punane sibul (punane mugulsibul, õunaäädikas, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur)	100,00	27,80	4,58	0,21	1,04
	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:		**765,30**	**102,80**	**24,75**	**28,34**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**680,75**	**88,74**	**24,07**	**25,41**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**52,15**	**31,82**	**14,93**
		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