Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
45. nädal 02.11-06.11.2026

4.-9. klass

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, **piim**, **nisujahu**, toiduõli, söögisool, must pipar,	160,00	245,33	12,37	14,29	16,53
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	158,75	27,63	2,56	4,96
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	6,99	0,20	1,71
	Kapsas, roheline hernes, tomat		100,00	46,30	6,08	0,37	2,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**913,32**	**109,95**	**35,18**	**35,45**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, **odrakruup**, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	350,00	268,80	28,14	9,88	14,28
	Hapukoor R 10% (L)		15,00	33,30	0,57	3,22	0,50
	Kohupiimakreem küpsiste ja marjadega	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, **vahukoo**r, suhkur, vanillisuhkur, marjad, **nisuküpsised**	160,00	183,00	23,10	7,29	5,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Valge peakapsas		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
		Kokku:		**589,20**	**74,94**	**21,09**	**23,98**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g

	Rõõsas koores hautatud tilaapiafilee (PT)	**Tilaapiafilee**, rõõsk **koor**, vesi, sidrunimahl, ürdid, söögisool, must pipar	160,00	326,24	9,53	20,77	39,16
	Kartul, keedetud	Kartul, vesi, söögisool	100,00	79,75	17,00	0,11	2,09
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Hiina kapsasalat spinatiga		100,00	14,20	1,28	0,16	1,34
	Kurk, mais, marineeritud punane sibul	Marineeritud punane sibul (mugulsibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, suhkur, söögisool, must pipar)	100,00	42,60	6,42	0,59	1,67
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Kokku:		**865,83**	**88,20**	**40,22**	**51,55**

Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kodune seljanka	Kartul, veiseliha, sealiha, kanaliha, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipasta, vesi, toiduõli, suhkur, söögisool, loorber, must pipar, petersell	350,00	236,60	18,06	11,62	13,83
	Hapukoor R 10% (L)		15,00	33,30	0,57	3,22	0,50
	Riisimaius maasikapüreega (L)	Riis, **vahukoor**, suhkur, sidrunikoor, sidrunim	160,00	243,00	43,20	6,17	3,04
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
		Kokku:		**605,66**	**80,42**	**21,71**	**20,31**

Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kanapasta (G, L)	**Täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), kanaliha, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud **juust**, **toidukoor**, vesi, basiilik, söögisool, must	350,00	603,40	50,26	28,98	30,38
	Aeduba, aurutatud		50,00	20,60	2,79	0,17	1,10
	Soe tomatikaste basiilikuga	Purustatud tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik	100,00	35,00	5,84	0,44	0,95
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,42	1,68	0,49
	Jääsalat, paprika, valge redis		100,00	20,60	3,16	0,14	0,90
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Apelsin		100,00	43,00	8,43	0,14	0,00
		Kokku:		**975,96**	**92,80**	**45,40**	**38,54**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**789,99**	**89,26**	**32,72**	**33,97**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal			**44,23**	**36,83**	**17,21**
		Nõutud vahemik kahenädala		**700-800 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt
Toiteväärtused on arvestatud I valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.

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
PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1.–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid. 1.–9. klassi õ