Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

46. nädal 09.11-13.11.2026

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**,	160,00	167,47	14,29	8,78	6,77
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisujahu**, vesi),	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Valge redisesalat värske kurgiga	Valge redis, kurk	100,00	14,34	2,14	0,05	0,75
	Kaalikas, hernes, porrulauk		100,00	48,80	6,14	0,33	3,16
	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:		**801,14**	**104,04**	**31,66**	**22,71**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš sealihaga	Valge peakapsas, sealiha, punapeet, porgand, mugulsibul, kartul, toiduõli, vesi, tomatipasta, äädikas/sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, loorber	350,00	239,40	19,46	10,93	13,55
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	66,60	1,14	6,44	0,99
	Vanillijogurt ahjuõunaga (L)	Maitsestamata **jogurt**, suhkur, vanillisuhkur,	160,00	99,90	17,20	1,86	2,35
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	9,80	1,40	0,00	0,70
		Kokku:		**489,56**	**54,89**	**19,83**	**19,74**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjulõhe (PT)	**Lõhefilee**, toiduõli, söögisool, sidrunimahl,	60,00	141,60	0,21	9,48	14,04
	Tartarkaste (L)	Kurk, punane mugulsibul, **hapukoor**, sidrunimahl, söögisool, till, petersell	100,00	98,80	4,06	7,88	2,68
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, vesi, söögisool	100,00	101,38	16,50	2,58	2,58
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	158,75	27,63	2,56	4,96

	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Peet, mais, brokoli		100,00	55,80	7,72	0,73	3,00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned,	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:		**835,36**	**87,55**	**38,21**	**33,15**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, **varsseller**, **nuudlid** (**nisujahu**, vesi),	350,00	284,20	25,48	12,26	15,54
	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)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
		Kokku:		**595,26**	**84,17**	**17,94**	**21,68**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Pilaff veisehakklihaga	Riis, veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must piipar, paprikapulber, petersell	350,00	408,80	55,44	12,40	16,94
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk,	100,00	88,62	11,52	3,97	1,87
	Peet, marineeritud	Peet, söögiäädikas	50,00	39,40	4,75	1,56	0,84
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,40	8,88	1,32	0,59
	Valge peakapsas, marineeritud šampinjonid, paprika	Marineeritud šampinjonid (šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must piipar)	100,00	29,80	3,94	0,71	1,36
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned,	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				
	Banaan		100,00	102,00	23,20	0,30	0,00
		Kokku:		**928,58**	**123,64**	**34,12**	**26,32**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**729,98**	**90,86**	**28,35**	**24,72**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal			**49,79**	**34,96**	**13,54**
		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

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 toiteväärtuslikkus ja
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. kla