Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
47. nädal 16.11-20.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, **sinepipulber,** vesi, toiduõli, **nisujahu**, **hapukoor**, söögisool, must pipar, petersell	160,00	126,93	4,80	9,19	6,08
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	158,75	27,63	2,56	4,96
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), **hapukoor**, õun, sidrunimahl, söögisool	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, mais, kaalikas		100,00	44,80	6,59	0,57	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	0,16	5,34	2,56
	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	0,30
		Kokku:		**810,01**	**106,25**	**31,76**	**24,22**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega	Valge **kalafilee**, kartul, porgand, **seller**, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, vesi,	350,00	259,00	17,92	13,36	15,40
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	66,60	1,14	6,44	0,99
	Virsiku-kohupiimakreem (L)	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata	160,00	200,00	43,00	0,54	2,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		**565,26**	**82,21**	**14,70**	**21,01**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**

	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, M, PT)	Broilerihakkliha, mugulsibul, **kanamuna**, **riivsai,** vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	89,71	1,73	1,90	5,55
	Soe valgekaste (G,L)	Rõõsk **koor**, **piim**, vesi, **nisujahu**, toiduõli, söögisool	100,00	159,00	8,66	12,38	3,00
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Kartul, keedetud	Kartul, vesi, söögisool	100,00	79,75	17,00	0,11	2,09
	Porgandi-apelsinisalat	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Jääsalat, valge redis, hapukurk		100,00	16,12	2,14	0,14	0,83
	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	0,16	5,34	2,56
	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	0,00
		Kokku:		**769,92**	**87,45**	**33,23**	**19,22**

Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Hernesupp sealihaga (G)	Kuivatatud hernes, **odrakruup**, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, sealiha, loorber,	350,00	386,40	36,40	12,60	25,62
	Leivavaht piimaga (G, L)	**Rukkileib**, vesi õunamahl 100% naturaalne,	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge peakapsas		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
		Kokku:		**710,34**	**104,65**	**15,06**	**33,59**

Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kartuli-kalkuniroog tüümianiga	Kartul, kalkuniliha, mugulsibul, toiduõli, vesi, tüümian, söögisool, must pipar, maitseroheline	350,00	261,80	39,90	5,28	12,04
	Tomatikaste küüslauguga	Purustatud tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik	100,00	35,00	5,84	0,44	0,95
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,80	3,84	0,72	5,16
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	100,00	16,30	2,10	0,16	1,02
	Kõrvits, läätsed, peet		100,00	64,60	10,38	0,28	3,92
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	105,75	0,09	11,88	0,03

	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,80	0,24	8,01	3,84
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Melon		100,00	27,30	5,48	0,16	0,30
		Kokku:		**724,21**	**83,56**	**27,53**	**29,40**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**715,95**	**92,82**	**24,45**	**25,49**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal			**51,86**	**30,74**	**14,24**
		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 mitmekesisus

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 õpi