Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
48. nädal 23.11-27.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipasta, **nisujahu**, **sinepipulber**, toiduõli, vesi, **hapukoor**, söögisool, must pipar, petersell	160,00	192,00	7,58	15,04	4,25
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	158,75	27,63	2,56	4,96
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Peet, porgand, hapukurk		100,00	30,00	4,97	0,17	0,97
	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				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,00
		Kokku:		**813,71**	**91,72**	**37,87**	**18,75**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud kalafilee (G, M, PT)	Valge **kalafilee**, **nisujahu**, **kanamuna**, toiduõli, **riivsai,** söögisool, sidrun, must pipar, jahvatatud paprika, kurkum	60,00	117,00	5,88	5,06	11,69
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	Maitsestamata **jogurt**, murulauk, söögisool, suhkur	100,00	41,20	5,30	0,49	3,80
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, vesi, söögisool	100,00	101,38	16,50	2,58	2,58
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur**, vesi, söögisool	100,00	112,75	21,38	0,62	3,86
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, kurk	100,00	15,20	2,06	0,12	1,12
	Lehtsalatisegu, nuikapsas, hernes	Lehtsalatisegu (Roomasalat, jääsalat, rukola, spinat)	100,00	43,10	5,17	0,42	2,90

	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	40,00	9,24	0,00	0,00
		Kokku:		**676,19**	**81,44**	**23,15**	**30,67**
Kolmapäev	**Lõunasöök | KADRIPÄEV**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kadripäeva kana-kruubisupp (G)	Kanaliha, **odrakruup**, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	350,00	165,20	16,94	7,35	6,58
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	66,60	1,14	6,44	0,99
	Pohla-kamavaht (G, L)	Maitsestamata **jogurt**, **keefir**, **vahukoor**, **kamajahu** (nisu, rukis, oder, hernes), pohlad, suhkur, vesi	160,00	255,00	21,80	14,80	5,95
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Karask (G, L, M)	**Keefir**, **odrajahu**, **nisujahu**, **kanamuna**, **hapukoor**, **või**, söögisool, sooda, suhkur	30,00	77,90	9,92	3,01	2,33
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**687,36**	**78,97**	**32,20**	**18,00**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Makaronid hakklihaga (G)	**Täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), sea-veise segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	350,00	540,40	71,12	17,92	21,28
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	Maitsestamata **jogurt**, murulauk, söögisool, suhkur	50,00	20,60	2,65	0,25	1,90
	Suvikõrvits, röstitud	Suvikõrvits, toiduõli, söögisool	50,00	22,90	1,25	1,60	0,70
	Valge redise-porgandisalat rohelise sibulaga	Valge redis, porgand, roheline sibul, toiduõli	100,00	35,00	4,10	1,19	0,91
	Hiina kapsas, tomat, brokoli		100,00	25,20	2,74	0,33	2,04

	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	0,16	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				
	Kurk		100,00	43,00	8,43	0,14	0,00
		Kokku:		**892,66**	**106,20**	**35,29**	**31,56**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, **nisujahu**, loorber, söögisool, must pipar, petersell	300,00	248,40	32,40	6,84	13,08
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Kakaokreem marjamoosiga (L, VS)	**Hapukoor**, maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt** , kakaopulber, suhkur, marjad	160,00	234,00	26,20	10,80	7,35
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		**671,26**	**82,76**	**25,44**	**25,28**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**748,24**	**88,22**	**30,79**	**24,85**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**47,16**	**37,04**	**13,28**
		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. kla