

# Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü  
08. nädal 16.02.2026



Emaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Gratineeritud valge kala (G, L)	Valge kala, toidukoer, piim, või, nisujahu, sidrunimah, söögisool, must pipar, till	140,00	197,00	6,63	11,10	17,60
Taimetoit	Kreemine kõõgiviljakaste (L)	Lillkapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, kõõgiviljapuljong, toidukoer, toiduõli, söögisool	20,00	11,80	0,84	0,79	0,28
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 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	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sineppulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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				
PRIA	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>				<b>868,45</b>	<b>115,76</b>	<b>29,40</b>	<b>35,04</b>

# Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü  
08. nädal 17.02.2026



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vastlapäev	Hernesupp suitsulihaga (G)	Herned (kuivatatud), odrakruup, suitsutatud sealiha/kondid, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep, söögisool, petersell, maitraan	250,00	357,00	31,40	13,70	21,70
Taimetoit	Hernesupp, lihata (G)	Herned (kuivatatud), odrakruup, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep, söögisool, petersell, majoraan	50,00	45,60	6,34	0,76	2,25
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	Piim, pärm, nisujahu, kanamuna, suhkur, või, söögisool, kardemon, vahukoer	60,00	210,00	22,80	10,80	4,69
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>				<b>760,00</b>	<b>91,24</b>	<b>26,29</b>	<b>33,18</b>

# Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü  
08. nädal 18.02.2026



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoer, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,1	5,92
	Seenestrooganov (G, L)	Šampinjoniid, mugulsibul, tomatipäree, nisujahu, hapukoer, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	20,00	11,97	0,83	0,83	0,29
	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	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sineppulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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
	Pim		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>				<b>667,47</b>	<b>81,54</b>	<b>26,35</b>	<b>20,95</b>

# Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü  
08. nädal 19.02.2026



Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanalihalasupp kümne kõõgiviljaga	Kanalihalasupp, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, lillkapsas, brokoli, roheline herned, kanapuljong, vesi, söögisool, must pipar, till	250,00	242,00	12,30	13,30	15,10
	Kümne kõõgiviljasupp	Kikerherned, kartul, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, lillkapsas, brokoli, roheline herned, vesi, söögisool, must pipar, till	50,00	28,60	2,78	1,22	0,98
	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
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
<b>Kokku:</b>				<b>604,50</b>	<b>76,88</b>	<b>20,02</b>	<b>26,16</b>

# Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü  
08. nädal 20.02.2026



Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Tomatine kana-riisiroog	Riis, kalkuniliha, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, pune	250,00	300,00	44,70	6,20	13,10
	Riisiroog muna ja kõõgiviljadega (M)	Riis, kanamuna, porgand, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, roheline herned, spinat, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	50,00	61,40	8,21	2,16	1,79
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, toiduõli, söögisool	100,00	58,90	3,36	1,60	5,40
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestamaia 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 (või, vesi, söögisool), marineeritud punane sibul (punane mugulsibul, õunaäädikas, sidrunimah, söögisool, must pipar, suhkur)	100,00	27,80	4,58	0,21	1,04
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sineppulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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				
PRIA	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>				<b>826,70</b>	<b>111,01</b>	<b>26,91</b>	<b>30,13</b>

Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted								
Teavet menüü sisaldavate allergiainete kohta küsi köögi-personalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toidunõu- ja toidunõu vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
			<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>745,42</b>	<b>95,29</b>	<b>26,19</b>	<b>29,09</b>
			<b>Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)</b>		<b>51,13</b>	<b>31,62</b>	<b>15,61</b>	
			<b>Nõutud vahemik kahenädäla keskmisena</b>		<b>700-800 kcal</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>