Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

46. nädal 09.11-13.11.2026

			1.-3. klass					4.-9. klass					10.-12. klass				
Esmaspäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**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**, vesi), sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, **seesamiseemned,** maisitärklis, sool	150,00	157,00	13,40	8,23	6,35	160,00	167,47	14,29	8,78	6,77	170,00	177,93	15,19	9,33	7,20
Taimetoit	Edamame-oad magushapus kastmes	Edamame uba paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, tomatipasta, toiduõli, suhkur, **sojakaste** (**sojauba**, **nisujahu**, vesi), sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, **seesamiseemned,** maisitärklis, sool	150,00	107,00	9,64	5,83	2,91	160,00	114,13	10,28	6,22	3,10	170,00	121,27	10,93	6,61	3,30
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74	120,00	201,00	33,00	4,68	5,69
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28	120,00	189,00	31,35	5,69	2,73
	Valge redisesalat värske kurgiga	Valge redis, kurk	50,00	7,17	1,07	0,03	0,38	100,00	14,34	2,14	0,05	0,75	100,00	14,34	2,14	0,05	0,75
	Kaalikas, hernes, porrulauk		50,00	24,40	3,07	0,17	1,58	100,00	48,80	6,14	0,33	3,16	100,00	48,80	6,14	0,33	3,16
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	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	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					50,00				
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Kokku:		**694,11**	**88,28**	**29,19**	**18,93**		**801,14**	**104,04**	**31,66**	**22,71**		**876,61**	**115,66**	**33,94**	**24,54**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**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, maitseroheline	250,00	171,00	13,90	7,81	9,68	350,00	239,40	19,46	10,93	13,55	450,00	307,80	25,02	14,06	17,42
Taimetoit	Värskekapsaborš läätsedega	Valge peakapsas, läätsed, punapeet, porgand, mugulsibul, kartul, toiduõli, vesi, tomatipasta, äädikas/sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, maitseroheline	250,00	96,10	16,50	0,39	4,36	350,00	134,54	23,10	0,55	6,10	450,00	172,98	29,70	0,71	7,85
	Hapukoor R 20% /L)		30,00	66,60	1,14	6,44	0,99	30,00	66,60	1,14	6,44	0,99	30,00	66,60	1,14	6,44	0,99
	Vanillijogurt ahjuõunaga (L) 100g / 60g	Maitsestamata **jogurt**, suhkur, vanillisuhkur, õun, kaneel	160,00	99,90	17,20	1,86	2,35	160,00	99,90	17,20	1,86	2,35	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	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
								50,00					50,00				
	Kurk		100,00	9,80	1,40	0,00	0,70	100,00	9,80	1,40	0,00	0,70	100,00	9,80	1,40	0,00	0,70
		Kokku:		**421,16**	**49,33**	**16,71**	**15,87**		**489,56**	**54,89**	**19,83**	**19,74**		**557,96**	**60,45**	**22,96**	**23,61**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ahjulõhe (PT)	**Lõhefilee**, toiduõli, söögisool, sidrunimahl, till	50,00	118,00	0,17	7,90	11,70	60,00	141,60	0,21	9,48	14,04	70,00	165,20	0,24	11,06	16,38
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	Porgand, **toidukoor**, **või**, **nisujahu**, vesi, söögisool, must pipar	150,00	104,00	7,65	6,95	1,47	160,00	110,93	8,16	7,41	1,57	170,00	117,87	8,67	7,88	1,67
	Tartarkaste (L)	Kurk, punane mugulsibul, **hapukoor**, sidrunimahl, söögisool, till, petersell	50,00	49,40	2,03	3,94	1,34	100,00	98,80	4,06	7,88	2,68	100,00	98,80	4,06	7,88	2,68
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, vesi, söögisool	80,00	81,10	13,20	2,06	2,06	100,00	101,38	16,50	2,58	2,58	120,00	121,65	19,80	3,09	3,09
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	127,00	22,10	2,05	3,97	100,00	158,75	27,63	2,56	4,96	120,00	190,50	33,15	3,08	5,96
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	50,00	12,70	1,03	0,56	0,59	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Peet, mais, brokoli		50,00	27,90	3,86	0,37	1,50	100,00	55,80	7,72	0,73	3,00	100,00	55,80	7,72	0,73	3,00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	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	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					50,00				
Pria	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**669,74**	**71,78**	**30,73**	**25,87**		**835,36**	**87,55**	**38,21**	**33,15**		**910,99**	**96,41**	**40,81**	**36,99**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, **varsseller**, **nuudlid** (**nisujahu**, vesi), toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, maitseroheline	250,00	203,00	18,20	8,76	11,10	350,00	284,20	25,48	12,26	15,54	450,00	365,40	32,76	15,77	19,98
Taimetoit	Röstitud köögiviljade püreesupp (L)	Kartul, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, vesi, **toidukoor**, söögisool, maitseroheline	250,00	158,00	17,30	7,81	3,35	350,00	221,20	24,22	10,93	4,69	450,00	284,40	31,14	14,06	6,03
	Krutoonid (G), püreesupile	**Täisterasepik**, toiduõli, söögisool, basiilik, pune, tüümian	30,00	78,30	12,80	1,31	2,97	30,00	78,30	12,80	1,31	2,97	30,00	78,30	12,80	1,31	2,97
	Mariatarretis vahukoorega (L) 130g / 30g	Mustsõstramahl, õunamahl, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, **vahukoor**	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49	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	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					50,00					50,00				
	Nuikaosas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
		Kokku:		**514,06**	**76,89**	**14,44**	**17,24**		**595,26**	**84,17**	**17,94**	**21,68**		**676,46**	**91,45**	**21,45**	**26,12**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Pilaff veisehakklihaga	Riis, veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, petersell	250,00	292,00	39,60	8,86	12,10	350,00	408,80	55,44	12,40	16,94	450,00	525,60	71,28	15,95	21,78
Taimetoit	Pilaff ounaste ubadega	Punased oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikaoulber, petersell	250,00	342,00	52,50	8,39	9,33	350,00	478,80	73,50	11,75	13,06	450,00	615,60	94,50	15,10	16,79
	Urdi-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, apelsinimahl, söögisool	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93	100,00	88,62	11,52	3,97	1,87	100,00	88,62	11,52	3,97	1,87
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	50,00	39,40	4,75	1,56	0,84	50,00	39,40	4,75	1,56	0,84	50,00	39,40	4,75	1,56	0,84
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	50,00	27,20	4,44	0,66	0,30	100,00	54,40	8,88	1,32	0,59	100,00	54,40	8,88	1,32	0,59
	Valge peakapsas, marineeritud šampinionid, tomat	Marineeritud šampinionid (šampinionid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar)	50,00	14,90	1,97	0,35	0,68	100,00	29,80	3,94	0,71	1,36	100,00	29,80	3,94	0,71	1,36
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	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	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
								50,00					50,00				
	Banaan		100,00	102,00	23,20	0,30	1,21	100,00	102,00	23,20	0,30	0,00	100,00	102,00	23,20	0,30	0,00
		Kokku:		**725,37**	**95,62**	**27,58**	**20,78**		**928,58**	**123,64**	**34,12**	**26,32**		**1045,38**	**139,48**	**37,66**	**31,16**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**604,89**	**76,38**	**23,73**	**19,74**		**729,98**	**90,86**	**28,35**	**24,72**		**813,48**	**100,69**	**31,36**	**28,48**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**50,51**	**35,31**	**13,05**			**49,79**	**34,96**	**13,54**			**49,51**	**34,70**	**14,01**
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**550-650 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**		**700-800 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**		**800-900 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid

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 toitevääruslikkus ja mitmekesisus

Toitevääruste on arvestatud 1 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 õpilastele piima ja piimatooteid.