Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

47. nädal 16.11-20.11.2026

			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**
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, muqulsibul, **sinepipulber,** vesi, toiduõli, **nisujahu**, **hapukoor**, söögisool, must pipar, petersell	150,00	119,00	4,50	8,62	5,70	160,00	126,93	4,80	9,19	6,08	170,00	134,87	5,10	9,77	6,46
Taimetoit	Kreemine läätse-spinatikaste (G, L)	Läätsed, spinat, muqulsibul, toiduõli, **nisujahu**, vesi, **toidukoor**, sidrunimahl, basiilik, pune, muskaatpähkel, söögisool, must pipar	150,00	184,00	15,30	9,92	6,95	160,00	196,27	16,32	10,58	7,41	170,00	208,53	17,34	11,24	7,88
	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
	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
	Peedi-piprajuureasalat (L)	Keedupeet, mädaõiqas (piprajuur), **hapukoor**, õun, sidrunimahl, söögisool	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, mais, kaalikas		50,00	22,40	3,30	0,28	0,94	100,00	44,80	6,59	0,57	1,87	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	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	0,16	5,34	2,56	10,00	61,20	0,16	5,34	2,56	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	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	0,30	100,00	48,08	13,48	0,00	0,30
		Kokku:		**685.23**	**86.46**	**28.77**	**19.89**		**810.01**	**106.25**	**31.76**	**24.22**		**883.19**	**117.58**	**33.62**	**26.54**
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**
	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega	Valge **kalafilee**, kartul, porgand, **seller**, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, suhkur, pune, petersell	250,00	185,00	12,80	9,54	11,00	350,00	259,00	17,92	13,36	15,40	450,00	333,00	23,04	17,17	19,80
Taimetoit	Kümne köögiviljasupp	Kartul, porgand, pastinaak, muqulsibul, küüslauk, valge peakapsas, lillkapsas, brokoli, kaalikas, rohelised herned, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	136,00	16,20	5,42	3,58	350,00	190,40	22,68	7,59	5,01	450,00	244,80	29,16	9,76	6,44
	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
	Virsiku-kohupiimakreem (L)	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, suhkur, virsik,	160,00	200,00	43,00	0,54	2,86	160,00	200,00	43,00	0,54	2,86	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	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
								50,00					50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		**491,26**	**77,09**	**10,88**	**16,61**		**565,26**	**82,21**	**14,70**	**21,01**		**639,26**	**87,33**	**18,52**	**25,41**
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**
	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, M, PT)	Broilerihakkliha, muqulsibul, **kanamuna**, **riivsai,** vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	74,76	1,44	1,59	4,62	60,00	89,71	1,73	1,90	5,55	70,00	104,66	2,01	2,22	6,47
Taimetoit	Ratatouille-oapada	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, muqulsibul, küüslauk, punased oad, purustatud tomat, toiduõli, basiilik, tüümian, söögi	150,00	84,70	11,10	1,94	3,67	160,00	90,35	11,84	2,07	3,91	170,00	95,99	12,58	2,20	4,16
	Soe valoekaste (G,L)	Rõõsk **koor**, **piim**, vesi, **nisuiahu**, toiduõli, söögisool	50,00	79,50	4,33	6,19	1,50	100,00	159,00	8,66	12,38	3,00	150,00	238,50	12,99	18,57	4,50
	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	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Kartul, keedetud	Kartul, vesi, söögisool	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67	100,00	79,75	17,00	0,11	2,09	100,00	79,75	17,00	0,11	2,09
	Porgandi-apelsinisalat	Porgand, apelsin, toiduõli	50,00	11,15	1,98	0,05	0,38	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Jäämalat, valge redis, hapukurk		50,00	8,06	1,07	0,07	0,42	100,00	16,12	2,14	0,14	0,83	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	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	0,16	5,34	2,56	10,00	61,20	0,16	5,34	2,56	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	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	0,00	100,00	39,98	11,94	0,00	0,00
		Kokku:		**608,81**	**71,16**	**25,63**	**15,43**		**769,92**	**87,45**	**33,23**	**19,22**		**864,37**	**92,07**	**39,74**	**21,64**
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**
	Hernesupp sealihaga (G)	Kuivatatud hernes, **odrakruup**, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, sealiha, loorber, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	250,00	276,00	26,00	9,00	18,30	350,00	386,40	36,40	12,60	25,62	450,00	496,80	46,80	16,20	32,94
Taimetoit	Hernesupp lihata (G)	Kuivatatud hernes, **odrakruup**, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	250,00	218,00	31,70	2,52	11,30	350,00	305,20	44,38	3,53	15,82	450,00	392,40	57,06	4,54	20,34
	Leivavaht piimaga 100g / 60 g	**Rukkileib**, vesi õunamahl 100% naturaalne, suhkur, **nisumanna**, **piim**	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62	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	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
								50,00					50,00				
	Valge peakapsas		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
		Kokku:		**599,94**	**94,25**	**11,46**	**26,27**		**710,34**	**104,65**	**15,06**	**33,59**		**820,74**	**115,05**	**18,66**	**40,91**
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**
	Kartuli-kanarooq tüümianiga	Kartul,kanaliha, muqulsibul, toiduõli, vesi, tüümian, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	187,00	28,50	3,77	8,60	350,00	261,80	39,90	5,28	12,04	450,00	336,60	51,30	6,79	15,48
Taimetoit	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga (L)	Kartul, suvikõrvits, muqulsibul, toiduõli, **toidukoor**, vesi, **juust**, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	286,00	36,30	11,00	9,25	350,00	400,40	50,82	15,40	12,95	450,00	514,80	65,34	19,80	16,65
	Tomatikaste küüslauguga	Purustatud tomat, muqulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik	50,00	17,50	2,92	0,22	0,47	100,00	35,00	5,84	0,44	0,95	120,00	42,00	7,01	0,52	1,14
	Brokoli, aurutatud		50,00	23,90	1,92	0,36	2,58	100,00	47,80	3,84	0,72	5,16	150,00	71,70	5,76	1,08	7,74
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	50,00	8,15	1,05	0,08	0,51	100,00	16,30	2,10	0,16	1,02	100,00	16,30	2,10	0,16	1,02
	Kõrvits, läätsed, peet		50,00	32,30	5,19	0,14	1,96	100,00	64,60	10,38	0,28	3,92	100,00	64,60	10,38	0,28	3,92
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	15,00	105,75	0,09	11,88	0,03	15,00	105,75	0,09	11,88	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,20	0,16	5,34	2,56	15,00	91,80	0,24	8,01	3,84	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	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				
	Melon		100,00	27,30	5,48	0,16	0,65	100,00	27,30	5,48	0,16	0,30	100,00	27,30	5,48	0,16	0,30
		Kokku:		**501,71**	**60,97**	**18,59**	**19,49**		**724,21**	**83,56**	**27,53**	**29,40**		**829,91**	**98,05**	**29,48**	**35,61**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**577,39**	**77,99**	**19,07**	**19,54**		**715,95**	**92,82**	**24,45**	**25,49**		**807,49**	**102,02**	**28,00**	**30,02**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**54,03**	**29,72**	**13,53**			**51,86**	**30,74**	**14,24**			**50,53**	**31,21**	**14,57**
		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

Toitevääruse on arvestatud 1 valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoos)
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.