Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
15. nädal 06.04.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, **hapukoor**, vesi, toiduõli, **nisujahu**, **sinep**, maitseroheline, söögisool, must pipar	140,00	111,00	4,20	8,04	5,32
Taimetoit	Läätse-kaalikapada	Läätsed (punased/oranžid), kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, loorber, söögisool, must pipar, maitseroheline	20,00	22,14	2,62	0,69	1,07
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	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	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**675,64**	**100,31**	**20,83**	**21,69**

Koolilõuna menüü
15. nädal 07.04.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga	Kanaliha, porgand, mugulsibul, ingver, küüslauk, paprika, riis, kookosjook, vesi, kanapuljong, sidrunimahl, tšillipipar, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
Taimetoit	Köögiviljasupp kookosjoogi ja riisiga	Brokoli, paprika, porgand, mugulsibul, ingver, küüslauk, paprika, šampinjonid, riis, kookosjook, vesi, kanapuljong, sidrunimahl, tšillipipar, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	50,00	40,20	3,37	2,59	0,61
	Apelsinitarretis vanilikastmega (L)	Apelsinimahl, õunamahl, vesi, suhkur, želatiin, **vaniljekaste** (***piim**, suhkur, vanillisuhkur, kurkum, maisitärklis,* ***või***)	160,00	113,00	21,20	1,87	2,98
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Porgand		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
		Kokku:		**534,40**	**67,67**	**21,29**	**16,87**

Koolilõuna menüü
15. nädal 08.04.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala köögiviljapadjal	Valge **kala**, porgand, mugulsibul, tomat, suvikõrvits, küüslauk, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, must pipar, till	140,00	131,00	2,95	6,96	13,50
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, basiilik, tüümian, suhkur, must pipar, söögisool	50,00	37,60	2,43	2,62	0,61
	Tartarkaste (L)	**Hapukoor**, **majonees**, marineeritud kurk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur, maitseroheline	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane mugulsibul, toiduõli	100,00	27,70	2,83	1,11	0,84
	Lehtsalatisegu, nuikapsas, hernes	Roomasalat, jääsalat, rukola, spinat, nuikapsas, hernes	100,00	43,10	5,17	0,42	2,90
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**763,50**	**94,01**	**28,88**	**28,82**

Koolilõuna menüü
15. nädal 09.04.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihasupp kümne köögiviljaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, kõrvits, brokoli, lillkapsas, pastinaak, rohelised herned, mugulsibul, küüslauk, vesi, seapuljong, loorber, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	265,00	11,80	16,60	14,20
Taimetoit	Kümne köögiviljasupp	Valge peakapsas, kartul, porgand, kõrvits, brokoli, lillkapsas, pastinaak, rohelised herned, mugulsibul, küüslauk, vesi, puljong, loorber, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	50,00	28,60	2,78	1,22	0,98
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	Maitsestamata **jogurt,** banaan, kakaopulber, suhkur, **kaerahelbed**	160,00	280,00	46,30	5,27	9,57
	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
		Kokku:		**707,50**	**88,88**	**24,02**	**29,49**

Koolilõuna menüü
15. nädal 10.04.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid köögiviljade ja kanahakklihaga (G)	**Pasta** (**durumnisujahu**, vesi), kanahakkliha, mugulsibul, porgand, suvikõrvits, paprika, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	250,00	273,00	41,70	2,03	19,70
Taimetoit	Ahjupasta aedubadega (G)	**Pasta** (**durumnisujahu**, vesi), aeduba, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, basiilik, pune, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50,00	58,80	10,50	0,78	1,96
	Lillkapsas, aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	62,40	1,59	0,15	1,21
	Porgand, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**752,10**	**108,48**	**13,80**	**34,96**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**686,63**	**91,87**	**21,76**	**26,37**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**53,52**	**28,53**	**15,36**
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**700-800 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

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