Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

45. nädal 02.11-06.11.2026

20-50% TOORAINEST ON LÄHE ökö

			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**
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, **piim**, **nisujahu**, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	150,00	230,00	11,60	13,40	15,50	160,00	245,33	12,37	14,29	16,53	170,00	260,67	13,15	15,19	17,57
Taimetoit	Läätsekaste (G, L)	Läätsed, mugulsibul, vesi, toiduõli, **nisujahu**, **toidukoor**, söögisool, petersell	150,00	216,00	24,40	7,78	10,50	160,00	230,40	26,03	8,30	11,20	170,00	244,80	27,65	8,82	11,90
	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
	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
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86	100,00	41,80	6,99	0,20	1,71	100,00	41,80	6,99	0,20	1,71
	Kapsas, roheline hernes, tomat		50,00	23,15	3,04	0,18	1,40	100,00	46,30	6,08	0,37	2,79	100,00	46,30	6,08	0,37	2,79
	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				
Piim	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:		**788,69**	**91,62**	**32,71**	**30,23**		**913,32**	**109,95**	**35,18**	**35,45**		**993,90**	**121,75**	**37,37**	**38,43**
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**
	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, **odrakruup**, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	192,00	20,10	7,06	10,20	350,00	268,80	28,14	9,88	14,28	450,00	345,60	36,18	12,71	18,36
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	Põlduba, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, **odrakruup**, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	131,00	22,90	0,82	5,00	350,00	183,40	32,06	1,15	7,00	450,00	235,80	41,22	1,47	9,00
	Hapukoor R 20% (L)		15,00	33,30	0,57	3,22	0,50	15,00	33,30	0,57	3,22	0,50	15,00	33,30	0,57	3,22	0,50
	Kohupiimakreem marjakisselliga (L) 100g /60g	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, suhkur, vanillisuhkur, marjad, vesi, kartulitärklis	160,00	183,00	23,10	7,29	5,86	160,00	183,00	23,10	7,29	5,86	160,00	183,00	23,10	7,29	5,86
	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				
	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:		**512,40**	**66,90**	**18,27**	**19,90**		**589,20**	**74,94**	**21,09**	**23,98**		**666,00**	**82,98**	**23,92**	**28,06**
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**
	Röösas koores hautatud kalafilee (PT)	**Saidafilee**, röösk **koor**, vesi, sidrunimahl, ürdid, söögisool, must pipar	50,00	70,70	0,17	2,74	11,30	60,00	84,84	0,20	3,29	13,56	70,00	98,98	0,23	3,84	15,82
Taimetoit	Lillkapsa-oahautis sinepikastmes (L)	Lillkapsas, valge oba, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, **toidukoor**, vesi, **sinepipulber**, maisitärklis, söögisool,	150,00	135,00	13,60	5,84	5,10	160,00	144,00	14,51	6,23	5,44	170,00	153,00	15,41	6,62	5,78
	Soe valgekaste tilliga (G,L)	Röösk **koor**, **piim**, vesi, **nisujahu**, toiduõli, söögisool, till	50,00	79,50	4,33	6,19	1,50	100,00	159,00	8,66	12,38	3,00	100,00	159,00	8,66	12,38	3,00
	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	120,00	95,70	20,40	0,13	2,51
	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
	Koduluust (L)		30,00	30,80	0,75	1,32	3,99	30,00	30,80	0,75	1,32	3,99	30,00	30,80	0,75	1,32	3,99
	Hiina kapsasalat spinatiga		50,00	7,10	0,64	0,08	0,67	100,00	14,20	1,28	0,16	1,34	100,00	14,20	1,28	0,16	1,34
	Kurk, mais, marineeritud punane sibul	Marineeritud punanesibul (mugulsibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, suhkur, söögisool, must pipar)	50,00	21,3	3,21	0,294	0,835	100,00	42,60	6,42	0,59	1,67	100,00	42,60	6,42	0,59	1,67
	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:		**644,74**	**71,44**	**28,36**	**26,80**		**814,23**	**88,28**	**36,44**	**32,94**		**875,82**	**96,93**	**37,96**	**36,07**
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**
	Kodune seljanka	Kartul, veiseliha, sealiha, kanaliha, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipasta, vesi, toiduõli, suhkur, söögisool, loorber, must pipar, petersell	250,00	169,00	12,90	8,30	9,88	350,00	236,60	18,06	11,62	13,83	450,00	304,20	23,22	14,94	17,78
Taimetoit	Seeneseljanka	Kartul, šampinjonid, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipasta, vesi, toiduõli, suhkur, loorber, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	109,00	17,20	2,76	2,85	350,00	152,60	24,08	3,86	3,99	450,00	196,20	30,96	4,97	5,13
	Hapukoor R 20% /L)		15,00	33,30	0,57	3,22	0,50	15,00	33,30	0,57	3,22	0,50	15,00	33,30	0,57	3,22	0,50
	Riisimaius maasikakisselliga (L) 130g / 30g	Riis, **vahukoor**, suhkur, sidrunikoor, sidrunimahl, vanillisuhkur, söögisool, maasikad	160,00	243,00	43,20	6,17	3,04	160,00	243,00	43,20	6,17	3,04	160,00	243,00	43,20	6,17	3,04
	Rukkileiva- ja seoikutoodete 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 redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
		Kokku:		**538,06**	**75,26**	**18,39**	**16,36**		**605,66**	**80,42**	**21,71**	**20,31**		**673,26**	**85,58**	**25,03**	**24,26**
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**
	Kanapasta (G, L)	**Täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), kanaliha, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud **juust**, **toidukoor**, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	431,00	35,90	20,70	21,70	350,00	603,40	50,26	28,98	30,38	450,00	775,80	64,62	37,26	39,06
Taimetoit	Rohelise herne pasta (G, L)	**Täisterapasta, pasta** (**durumnisujahu**, vesi), roheline hernes, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud **juust**, **toidukoor**, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	357,00	54,10	6,56	13,80	350,00	499,80	75,74	9,18	19,32	450,00	642,60	97,38	11,81	24,84
	Aeduba, aurutatud		50,00	20,60	2,79	0,17	1,10	50,00	20,60	2,79	0,17	1,10	50,00	20,60	2,79	0,17	1,10
	Soe tomatikaste basiilikuga	Purustatud tomat, mugulsibul, 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	100,00	35,00	5,84	0,44	0,95
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	50,00	23,90	3,21	0,84	0,25	100,00	47,80	6,42	1,68	0,49	100,00	47,80	6,42	1,68	0,49
	Jäämägisalat, paprika, valge redis		50,00	10,3	1,58	0,07	0,45	100,00	20,60	3,16	0,14	0,90	100,00	20,60	3,16	0,14	0,90
	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				
	Apelsin		100,00	43,00	8,43	0,14	1,14	100,00	43,00	8,43	0,14	0,00	100,00	43,00	8,43	0,14	0,00
		Kokku:		**751,86**	**70,73**	**35,99**	**29,83**		**975,96**	**92,80**	**45,40**	**38,54**		**1148,36**	**107,16**	**53,68**	**47,22**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**647,15**	**75,19**	**26,75**	**24,62**		**779,67**	**89,28**	**31,97**	**30,24**		**871,47**	**98,88**	**35,59**	**34,81**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**46,47**	**37,20**	**15,22**			**45,80**	**36,90**	**15,52**			**45,39**	**36,76**	**15,98**
		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

Toitevärtused 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