Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

49. nädal 30.11-04.12.2026

			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**
	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, toiduõli, **toidukoor**, vesi, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambaläätс, Cayenne´i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar), söögisool, must pipar, petersell	150,00	163,00	3,96	10,90	11,90	160,00	173,87	4,22	11,63	12,69	170,00	184,73	4,49	12,35	13,49
Taimetoit	Kikerherne-karrikaste (L)	Kikerherned, mugulsibul, toiduõli, **toidukoor**, vesi, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambaläätс, Cayenne´i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar), söögisool, must pipar, petersell	150,00	116,00	7,61	6,99	3,60	160,00	123,73	8,12	7,46	3,84	170,00	131,47	8,62	7,92	4,08
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	120,00	189,00	31,35	5,69	2,73
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisujahu**, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79	120,00	201,00	33,00	4,68	5,69
	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
	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat		50,00	20,4	2,465	0,1835	1,395	100,00	40,80	4,93	0,37	2,79	100,00	40,80	4,93	0,37	2,79
	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	0,15	0,53	2,55	15,00	91,80	0,23	0,80	3,83	15,00	91,80	0,23	0,80	3,83
	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:		**720,94**	**81,92**	**27,89**	**23,87**		**841,95**	**87,96**	**33,86**	**27,89**		**982,82**	**109,68**	**38,04**	**31,49**
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**
	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, **lõhe,** porgand, mugulsibul, vesi, toidu**koor**, söögisool, must pipar, toiduõli, loorber, till	250,00	217,00	10,90	13,30	12,60	350,00	303,80	15,26	18,62	17,64	450,00	390,60	19,62	23,94	22,68
Taimetoit	Kõrvitsa-porgandipüreesupp	Kõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, toiduõli, vesi, **toidukoor,** söögisool	250,00	150,50	7,55	11,75	1,81	350,00	210,70	10,57	16,45	2,53	450,00	270,90	13,59	21,15	3,26
	Krutoonid (G), püreesupile	**Täisterasepik**, toiduõli, söögisool, basillik, 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
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	Maitsestamata **kohuolim**, maitsestamata **loomult**, **vahukoor**, suhkur, vanillisuhkur, mustikas, 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:		**582,40**	**69,93**	**22,60**	**24,78**		**669,20**	**74,29**	**27,92**	**29,82**		**756,00**	**78,65**	**33,24**	**34,86**
Kolmapäev			**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**
	BBQ sealiha, ahjus küpsetatud (PT)	Sealiha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi), toiduõli, söögisool	50,00	127,00	1,47	9,20	9,57	60,00	152,40	1,76	11,04	11,48	70,00	177,80	2,06	12,88	13,40
Taimetoit	Porgandi-hirsi pikkpoiss punaste läätsedega (PT)	Porgand, läätsed, hirishelbed, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, petersell, jahvatatud paprika, söögisool	50,00	73,00	10,50	1,70	3,00	60,00	87,60	12,60	2,04	3,60	70,00	102,20	14,70	2,38	4,20
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86	150,00	55,10	12,65	0,09	1,29	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86
	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
	Coleslaw salat (L)	Valge peakapsas, porgand, punane sibul, petersell, **hapukoor**, **sinepipulber**, söögisool, must pipar	50,00	20,80	2,55	0,63	0,63	100,00	41,60	5,10	1,26	1,26	100,00	41,60	5,10	1,26	1,26
	Kurk, kaalikas, mais		50,00	21,7	3,28	0,267	0,85	100,00	43,40	6,56	0,53	1,70	100,00	43,40	6,56	0,53	1,70
	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	0,15	5,34	2,55	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	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	40,00	9,24	0,00	0,30	100,00	40,00	9,24	0,00	0,00	100,00	40,00	9,24	0,00	0,00
		Kokku:		**659,89**	**76,18**	**28,13**	**22,96**		**864,03**	**95,45**	**38,55**	**29,27**		**923,09**	**100,35**	**41,39**	**32,26**
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**
	Kanahakklihasupp	Kartul, kanahakkliha, porgand, mugulsibul, **juurseller**, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	113,00	15,10	0,80	10,30	350,00	158,20	21,14	1,12	14,42	450,00	203,40	27,18	1,43	18,54
Taimetoit	Aedviljasupp kinoaga	Kartul, kinoa, porgand, mugulsibul, rohelised herned, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	192,00	26,50	5,86	5,78	350,00	268,80	37,10	8,20	8,09	450,00	345,60	47,70	10,55	10,40
	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
	Jõhvika-mannavaht (G)	Jõhvikas, **nisumanna**, suhkur, vesi	160,00	97,30	20,10	0,20	1,71	160,00	97,30	20,10	0,20	1,71	160,00	97,30	20,10	0,20	1,71
	Piim, maqustoidule (L)		60,00	34,70	3,18	1,56	1,98	60,00	34,70	3,18	1,56	1,98	60,00	34,70	3,18	1,56	1,98
	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				
	Nuikapsas		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:		**409,66**	**59,41**	**9,79**	**17,63**		**454,86**	**65,45**	**10,11**	**21,75**		**500,06**	**71,49**	**10,43**	**25,87**
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**
	Mulgikapsad sealihaga (G)	Hapukapsas, sealiha, **odrakruup**, mugulsibul, toiduõli, vesi, suhkur, söögisool	150,00	194,00	20,60	7,77	8,17	160,00	206,93	21,97	8,29	8,71	170,00	219,87	23,35	8,81	9,26
Taimetoit	Mulgikapsad, tihata (G)	Hapukapsas, **odrakruup**, mugulsibul, toiduõli, vesi, suhkur, söögisool	150,00	151,00	20,60	5,21	3,08	160,00	161,07	21,97	5,56	3,29	170,00	171,13	23,35	5,90	3,49
	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
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega (L)	Peet, küüslauk, hapukoor, söögisool	50,00	28,70	3,33	1,06	0,90	100,00	57,40	6,66	2,12	1,79	100,00	57,40	6,66	2,12	1,79
	Kodujuust (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
	Kõrvits, paprika, porrulauk		50,00	10,70	1,42	0,08	0,57	100,00	21,40	2,83	0,17	1,13	100,00	21,40	2,83	0,17	1,13
	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	0,15	5,34	2,55	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	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				
	Banaan		100,00	102,00	23,20	0,30	1,21	100,00	102,00	23,20	0,30	0,30	100,00	102,00	23,20	0,30	0,30
		Kokku:		**761,56**	**99,70**	**28,27**	**23,04**		**927,19**	**114,55**	**37,54**	**26,29**		**987,58**	**124,55**	**39,02**	**27,71**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**626,89**	**77,43**	**23,34**	**22,45**		**751,45**	**87,54**	**29,60**	**27,00**		**829,91**	**96,94**	**32,43**	**30,44**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**49,40**	**33,50**	**14,33**			**46,60**	**35,45**	**14,37**			**46,72**	**35,16**	**14,67**
		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

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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni
M – sisaldab muna
PT – portsjontoode
L – sisaldab piimatooteid (sh laktoos)
P – sisaldab pähkleid
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.