Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü

48. nädal 23.11-27.11.2026

			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**
	Bõfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipasta, **nisujahu**, **sinepipulber**, toiduõli, vesi, **hapukoor**, söögisool, must pipar, petersell	150,00	180,00	7,11	14,10	3,99	160,00	192,00	7,58	15,04	4,25	170,00	204,00	8,06	15,98	4,52
Taimetoit	Läätse-kaalikapada	Läätsed (punased/oranžid), kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, tüümian, loorber, söögisool, must pipar, petersell	150,00	166,00	19,60	5,15	8,00	160,00	177,07	20,91	5,49	8,53	170,00	188,13	22,21	5,84	9,07
	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
	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
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	50,00	25,50	3,31	0,70	0,79	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Peet, porgand, hapukurk		50,00	15,00	2,49	0,08	0,48	100,00	30,00	4,97	0,17	0,97	100,00	30,00	4,97	0,17	0,97
	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				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	100,00	18,90	2,90	0,10	0,00	100,00	18,90	2,90	0,10	0,00
		Kokku:		**697,96**	**74,71**	**34,68**	**16,57**		**813,71**	**91,72**	**37,87**	**18,75**		**888,96**	**102,95**	**40,27**	**20,46**
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**
	Paneeritud kalafilee (G, M, PT)	Valge **kalafilee**, **nisujahu**, **kanamuna**, toiduõli, **riivsai,** söögisool, sidrun, must pipar, jahvatatud paprika, kurkum	50,00	97,50	4,90	4,22	9,74	60,00	117,00	5,88	5,06	11,69	70,00	136,50	6,86	5,91	13,64
Taimetoit	Kikerhernekaste küüslaugu ja suvikõrvitsaga (G, L)	Kikerhernes, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, sidrunimahl, **toidukoor**, **nisujahu**, vesi, söögisool, must pipar, puna, maitseroheline	150,00	209,00	14,20	12,20	7,14	160,00	222,93	15,15	13,01	7,62	170,00	236,87	16,09	13,83	8,09
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	Maitsestamata **jogurt**, murulauk, söögisool, suhkur	50,00	20,60	2,65	0,25	1,90	100,00	41,20	5,30	0,49	3,80	100,00	41,20	5,30	0,49	3,80
	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
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur**, vesi, söögisool	80,00	90,20	17,10	0,50	3,09	100,00	112,75	21,38	0,62	3,86	100,00	112,75	21,38	0,62	3,86
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, kurk	50,00	7,60	1,03	0,06	0,56	100,00	15,20	2,06	0,12	1,12	100,00	15,20	2,06	0,12	1,12
	Lehtsalatisegu, nuikapsas, hernes	Lehtsalatisegu (Roomasalat, jääsalat, rukola, spinat)	100,00	43,10	5,17	0,42	2,90	100,00	43,10	5,17	0,42	2,90	100,00	43,10	5,17	0,42	2,90
	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	0,16	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	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:		**585,66**	**69,20**	**21,37**	**25,28**		**676,19**	**81,44**	**23,15**	**30,67**		**715,96**	**85,72**	**24,51**	**33,13**
Kolmapäev	**Lõunasöök | KADRIPÄEV**	**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**
	Kadripäeva kana-kruubisupp (G)	Kanaliha, **odrakruup**, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	118,00	12,10	5,25	4,70	350,00	165,20	16,94	7,35	6,58	450,00	212,40	21,78	9,45	8,46
	Kartuli-kruubisupp, lihata (G)	**Odrakruup**, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	151,00	0,43	3,01	3,35	350,00	211,40	0,60	4,21	4,69	450,00	271,80	0,78	5,42	6,03
	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
	Pohla-kamavahi (G, L)	Maitsestamata **jogurt**, **keefir**, **vahukoor**, **kamajahu** (nisu, rukis, oder, hernes), pohlad, suhkur, vesi	160,00	255,00	21,80	14,80	5,95	160,00	255,00	21,80	14,80	5,95	160,00	255,00	21,80	14,80	5,95
	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
	Karask (G, L, M)	**Keefir**, **odraiahu**, **nisuiahu**, **kanamuna**, **haoukoor**, **või**, söögisool, sooda, suhkur	30,00	77,90	9,92	3,01	2,33	30,00	77,90	9,92	3,01	2,33	30,00	77,90	9,92	3,01	2,33
								50,00					50,00				
	Õun Pria		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**640,16**	**74,13**	**30,10**	**16,12**		**687,36**	**78,97**	**32,20**	**18,00**		**734,56**	**83,81**	**34,30**	**19,88**
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**
	Makaronid hakklihaga (G)	**Täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), sea-veise segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	386,00	50,80	12,80	15,20	350,00	540,40	71,12	17,92	21,28	450,00	694,80	91,44	23,04	27,36
Taimetoit	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, M)	**Täisterapasta/pasta** (**durumnisujahu**, vesi), **kanamuna**, porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, spinat, rohelised herned, roheline sibul	250,00	393,00	54,70	11,10	12,10	350,00	550,20	76,58	15,54	16,94	450,00	707,40	98,46	19,98	21,78
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	Maitsestamata **jogurt**, murulauk, söögisool, suhkur	50,00	20,60	2,65	0,25	1,90	50,00	20,60	2,65	0,25	1,90	50,00	20,60	2,65	0,25	1,90
	Suvikõrvits, röstitud	Suvikõrvits, toiduõli, söögisool	50,00	22,90	1,25	1,60	0,70	50,00	22,90	1,25	1,60	0,70	50,00	22,90	1,25	1,60	0,70
	Valge redise-porgandisalat rohelise sibulaga	Valge redis, porgand, roheline sibul, toiduõli	50,00	17,50	2,05	0,59	0,46	100,00	35,00	4,10	1,19	0,91	100,00	35,00	4,10	1,19	0,91
	Hiina kapsas, tomat, brokoli		50,00	12,60	1,37	0,17	1,02	100,00	25,20	2,74	0,33	2,04	100,00	25,20	2,74	0,33	2,04
	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
								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:		**708,16**	**82,46**	**29,41**	**25,14**		**892,66**	**106,20**	**35,29**	**31,56**		**682,16**	**81,48**	**27,78**	**23,02**
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**
	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, **nisujahu**, loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90	300,00	248,40	32,40	6,84	13,08	350,00	289,80	37,80	7,98	15,26
Taimetoit	Hartšoo punaste ubadega (G)	Punased oad, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, paprika, **nisujahu**, loorber,	250,00	233,50	31,15	8,05	7,00	300,00	280,20	37,38	9,66	8,40	350,00	326,90	43,61	11,27	9,80
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10	30,00	82,60	2,87	7,00	2,10	30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Kakaokreem marjamoosiga (L, VS)	**Hapukoor**, maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt** , kakaopulber, suhkur, marjad	160,00	234,00	26,20	10,80	7,35	160,00	234,00	26,20	10,80	7,35	160,00	234,00	26,20	10,80	7,35
	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					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:		**629,86**	**77,36**	**24,30**	**23,10**		**671,26**	**82,76**	**25,44**	**25,28**		**712,66**	**88,16**	**26,58**	**27,46**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**652,36**	**75,57**	**27,97**	**21,24**		**748,24**	**88,22**	**30,79**	**24,85**		**746,86**	**88,42**	**30,69**	**24,79**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**46,34**	**38,59**	**13,02**			**47,16**	**37,04**	**13,28**			**47,36**	**36,98**	**13,28**
		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

Toitevääruses on arvestatud I 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 osaline toetusega pakutakse 1.–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.