Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ÖKO MAHE

Koolilõuna menüü

46. nädal 09.11-13.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Kanakaste tomati ja paprikaga (L)	Kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, vesi, **kohvikoor**, söögisool, must pipar, basiilik, maisitärklis, petersell, toiduõli	150,00	99,90	6,06	5,07	6,95
	Tofu kaste tomati ja paprikaga (L)	Tofu, porgand, mugulsi	150,00	90,40	7,63	4,53	3,98
	Kuskuss, aurutatud (G)	**Kuskuss**, vesi, söögisool	80,00	107,20	21,76	0,00	3,30
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	123,36	21,60	2,00	3,87
	Hiina kapsasalat roheliste hernestega	Hiinakapsas, rohelised herned	50,00	13,60	2,17	0,05	0,56
	Kaalikas, mais, valge redis		50,00	24,90	4,53	0,16	0,82
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Lõunasöök kokku:		**628,03**	**91,78**	**17,05**	**23,94**
Õhtuoode	Ahjukartulid sealihaga	Kartul, sealiha, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar	200,00	300,00	32,40	11,68	14,28
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, söögisool, laimimahl, suhkur, laimikoor	30,00	26,58	3,36	1,19	0,56
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha (PT)	Kanaliha, söögisool, toiduõli, jahvatatud paprika, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, vürtsköömned, must pipar), must pipar	60,00	99,78	0,68	4,26	14,46
	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, M, PT)	Suvikõrvits, kaerajahu, spinat, mugulsibul, **kanamuna**, **juust**, küüslauk, söögisool, must pipar	70,00	87,43	7,56	4,16	4,12
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestamata jogurt, söögisool, laimimahl, suhkur, laimikoor	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	Kartul, aurutatud		80,00	58,00	12,40	0,00	1,52
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	80,00	125,36	24,00	0,81	4,15
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	14,20	1,58	0,11	1,12
	Peet, mais, kõrvits		50,00	33,00	4,21	0,90	1,11
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
		Lõunasöök kokku:		**643,18**	**77,40**	**20,61**	**33,44**
Õhtuoode	Kartulisalat singiga (L)	Kartul,sink, kanamuna, porgand, värske kurk, marineeritud kurk, hapukoor, sinep, söögisool, suhkur, till	200,00	207,00	19,30	11,60	5,47
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Värskekapsaborš sealihaga	Sealiha, peet, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahl	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
	Värskekapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, vesi, toiduõli, punased oad, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell	250,00	180,60	29,68	0,76	9,10
	Hapukoor, R 10%		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kakaokreem sõstra-toormoosiga (L, VS)	**Hapukoor**, maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, kakaopulber, suhkur, moos	160,00	234,00	26,20	10,80	7,35
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44

	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Apelsin		100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
		Lõunasöök kokku:		**640,51**	**72,11**	**27,59**	**23,12**
Õhtuoode	Köögivilja-riisiroog karriga	Riis, herned porgand, mugulsibul, karripulber, vesi, toiduõli, petersell	150,00	191,00	31,30	5,02	3,75
	Jogurtikaste ürtidega (L)	Jogurt , apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool	50,00	44,30	5,60	1,98	0,94
	Marjajogurt (L)	Maitsestamata **jogurt**, marjad, suhkur	60,00	207,00	24,10	10,50	3,43

Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Küpsetatud sealiha keefirimarinaadis (L, PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, keefir, sidrunimahl, sinep, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, suhkur	50,00	105,55	0,97	7,10	9,30
Taimetoit	Koorene herne- ja aedviljahautis (L)	Rohelised herned, toidukoor , porgand, suvikõrvits, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	175,00	134,05	12,37	5,23	6,06
	Kartul, aurutatud		80,00	58,00	12,40	0,00	1,52
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	80,00	125,36	24,00	0,81	4,15
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor R 10%, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	50,00	56,50	2,43	4,56	1,44
Lõunasöök	Porgandi-kapsa-paprikasalat	Porgand, valge peakapsas, paprika	50,00	12,23	1,35	0,54	0,21
	Punase uba, porru, jääsalat		50,00	29,00	4,28	0,14	1,99
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Lõunasöök kokku:		**616,42**	**70,45**	**26,35**	**23,46**
Õhtuoode	Sepik singi ja kurgiga (G, L, M)	Sink, **või**, **sepik**, kurk	70,00	187,00	14,10	11,70	4,23
	Mahlajook	Mustsõstranektar, vesi	150,00	26,70	6,31	0,08	0,21

Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, söögisool, must pipar	150,00	100,65	6,17	5,73	5,03
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	Sojahakkmass, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano. hakksoja (sojajahu), porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must	150,00	137,70	10,05	3,89	12,92
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, õli	80,00	121,00	21,00	2,06	3,65
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00
	Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, rohelised herned, toiduõli	50,00	31,10	3,23	1,16	0,98
	Hiina kapsas, redis, mais		50,00	11,90	2,15	0,08	0,33
Lõunasöök	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Lõunasöök kokku:		**804,52**	**116,55**	**26,00**	**24,17**
Õhtuoode	Sõrnikud (G, L, M)	Maitsestamata **kohupiim**, **kanamuna**, **nisujahu**, suhkur, vanillisuhkur, söögisool, toiduõli	100,00	312,00	26,40	20,00	7,68
	Marjatoormoos		40,00	18,60	3,82	0,12	0,20

NÄDALA KESKMINE KOKKU:	**666,53**	**85,65**	**23,52**	**25,63**
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		**51,40**	**31,76**	**15,38**
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	**550-650 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

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 toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

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